MARIA BICAN

Curs practic de initiere in BIOENERGIE

Bucuresti 2006

Cuvant inainte

Care sunt limitele umane? Care este granita intre real si ireal?

Parapsihologia uimeste, socheaza, opreste parca timpul in loc, iar valtoarea vietii cotidiene este brusc inlocuita cu zeci de intrebari care asteapta raspuns. Te trezesti intr-o lume in care cunostintele acumulate par a nu-ti fi de folos. Simti ca pamantul iti fuge de sub picioare si cauti cu disperare un sprijin. Este oare posibil?. Acest lucru ni se intampla pentru ca am fost obisnuiti sa cantarim, sa delimitam spatiul si timpul. Fara sa ne dam seama, am ridicat ziduri si ne simtim siguri si protejati in aceasta cunoastere limitata. Vai de cei care au ridicat ziduri si au pus spiritul in lanturi, caci nu vor reusi niciodata sa vada omul in Lumina lubirii Divine. Distrugeti zidurile, eliberati-ti spiritual din lanturile necunoasterii si vor fi alungate din sufletul vostru frica, neincrederea, indoiala. O sa simtiti ca sunteti o parte a Universului si ca el este in voi. Nu veti mai avea destinul frunzei purtate de vant, caci veti merge acum pe drumul calauzitor al Luminii. In epoca noastra de raspandire a sistemelor radar, a telefoanelor mobile si a radiatilor de tot felul, nu ar trebui sa ne uimeasca perceptia vizuala fara interventia ochiului, doar cu ajutorul centrului optic din creier.

Portile vi se vor deschide catre lumi nebanuite. lubirea distruge limita. Iubirea este arma ce va ajuta sa depasiti orce obstacol. Fiti sinceri cand va priviti chipul in oglinda, pentru a vedea ce sunteti, nu ce vreti sa fiti. Daca doriti sa va dezvoltati capacitatile psihice, aruncati orgoliul in focul purifIcator si renuntati la victoriile desarte. Daca in aceasta carte, care trateaza dezvoltarea capaciatilor psihice, vi se vor parea ciudate si lipsite de seriozitate unele cuvinte sau idei, pe care le intalniti pentru prima data, nu va grabiti cu concluziile. Pentru a folosi energiile care exista in voi si in Univers, trebuie sa stiti cu precizie ce anume doriti si sa va comportati in asa fel incat sa vi se indeplineasca visele. Uneori veti obtine succesul, alteori nu. Este posibil sa ramaneti uimiti de implinirea rapida a dorintelor, sau nu veti obtine ceea ce va doriti. Treceti peste alte procedee de vindecare pe care le-ati studiat si prin care ati obtinut succese. Revizuiti ce v-a incantat in aceasta practica si ce esecuri ati avut. Nu toate maladiile pot fi vindecate, altfel cum s-ar explica moartea prematura? Oamenii se nasc cu destinul deja scris, au liberul arbitru pentru a se orienta in viata, ceea ce exista poate fi schimbat de catre Ceruri numai printr-un miracol. Vindecarea psihica este una dintre caile spre eliberare prin care v-ati putea ajuta semenii. A fi vindecator este o Karma frumoasa, un prilej si o posibilitate de a-ti verifica gandirea, trairile si observatiile care va vor fi de mare folos in viata. Pacientii pe care o sa-i aveti nu vor pune pret pe tipul dumneavoastra de medium. Afland ca puteti face ,,minuni", ca puteti vedea aura, ca descifrati destine, va vor cere aceste lucruri indiferent de locul in care va aflati. Cu toate aceste inconveniente, faptul ca veti deveni medium va v-a oferi satisfactii. Veti avea posibilitatea sa va dezvoltati capacitatea psihica. In urma exercitiilor facute corect, veti avea posibilitatea sa va delimitati senzatiile propriilor sentimente, pentru a sti exact unde se termina ale dumneavoastra si unde incep cele straine, sa ascultati si sa observati fara sa va implicati in trairile altor persoane. Teoria si practica deschiderii celui de-al treilea ochi, fiind studiate cu perseverenta, va vor aduce o mare multumire spirituala. Va veti da seama de importanta celor studiate in prezenta carte, de lucruri al caror raspuns nu 1-ati'gasit pana acum, si veti fi uimiti de cat de usor se face descifrarea tainelor universului omenesc. Lucrarea este accesibila tuturor acelora care au dorinta de a face lucruri iesite din limita rationalului. Deschiderea clarviziunii si a altor simturi va va ajuta sa percepeti lucruri mai complicate si mult mai serioase decat poate percepe creierul uman obisnuit. Unele persoane poseda nativ capacitatile mediumice, altele si le vor putea dezvolta studiind aceasta carte. Va doresc succes pe acest taram al cunoasterii spirituale.

Maria Bican *Bucuresti 2006*

" Inteleptul este stapanul propriei sale minti
Nebunul este sclavul propriei sale minti"
Publius Syrus

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE IN BIOENERGIE

1.1. PUTEREA GANDULUI

Fenomenele parapsihologice n-au fost studiate suficient de ştiinţa moderna Au trecut mai mult de 300 de ani de când Giordano Bruno a fost ars pe rug pentru credinţa sa în multitudinea lumilor locuite. Multe s-au schimbat de atunci si în ceea ce priveşte cunoaşterea Lumii şi a Universului.

Cu cât oare ne-am apropiat de adevăr? Ce ştim despre Legile Universului, despre locul Omului în el, despre sensul vieţii, despre mecanismele tainice dar evidente ale Cosmosului? Oare nu v-aţi întrebat nici-odată de ce v-aţi născut? Că un brutar s-a născut pentru a coace pâine ca să poată vieţui alţii, sau un cizmar pentru a-i încălţa pe altii, sau un producător de haine pentru a-i îmbrăca pe altii, sau un inventator pentru a-i deştepta, un preot pentru a-i întoarce pe oameni cu faţa spre DUMNEZEU, a le arăta calea dreaptă de-a lungul veacurilor.

Gândul omului pe o nouă treaptă a Cunoaşterii trebuie să se îndrepte din nou spre enigma primară a existenţei - taina Omului. Pornind de la nivelele contemporane ale Universului este necesar să examinăm existanţa noastră în concepţia OM-PĂMÂNT-COSMOS, adică unitatea micro şi macrocosmosului.

OMUL a înţeles cu adevărat, pentru prima oară, că El este locuitorul unei planete şi că poate si trebuie să gândească şi să acţioneze într-un fel nou, nu numai ca personalitate separată, familie sau specie, stat sau uniune de state, dar şi din punct de vedere planetar. Ca tot ce este viu, el poate acţiona din punct de vedere planetar numai în biosferă, într-un anumit înveliş pământesc. Cu acest înveliş, el este legat pe vecie şi din care nu poate pleca, nu se poate desprinde. Existenţa sa este funcţia sa.

Natura nu ne dăruieşte cunoştinţe, noi le dobândim în lupta cu greutăţile pe care ea ni le face. Şi dacă până acum dezvoltarea omului s-a făcut după programele genetice implementate de Natură, de acum se cere altceva: evoluţia Omului să înceapă cu efortul personal, manifestarea Voinţei sale şi a Credinţei în po-sibilităţile proprii nelimitate. Cum să mergi pe această cale? Există destule şcoli şi sisteme de dezvoltare psihologică a Omului. Oricine poate alege orice doreşte. La faza de inceput, ,,ucenicii ,, asa ii vom numi in aceasta carte, nu au restricţii, ba dimpotrivă, îi sfătuiesc să se ducă acolo unde simt că pot învăţa ceva nou şi care le poate aduce folos. Nu poţi să-i pui pe toţi într-o coloană şi să le ordoni, sau să-i ceri unui om imposibilul, dacă nu stă în puterile lui acest lucru. Această lucrare va v-a ajuta sa depasiti autodesăvârşirea propriei persoane, dar aveti grija ce ganditi si ce va doriti. Trebuie sa fiti plini de iubire, de ganduri bune, pentru tot ce va inconjoara. In sufletul vostru nu are ce cauta invidia, rautatea, gelozia, puternica legatura de teluric deoarece va ve-ti face rau singuri. Agresivitatea sta la originea multor boli, iar subconstientul ne dirijeaza constiinta si nu invers. Oamenii nu-si dau seama ca ura , chiar daca ar parea intemeiata, impotriva unui individ sau grup, incepe sa creasca si sa actioneze impotriva tuturor, ne schilodeste sufletele noastre si ale copiilor nostri. Trebuie sa zambim nu numai la exterior ci si in interior.

Omul este o celula iar universul un intreg, de aceea omul trebuie sa ,,lucreze" pentru intreg si apoi pentru el pentru propriul lui folos. De aceea circa 20 % din energia sufleteasca sa o utilizeze in scopuri proprii, pentru problemele sale pamantesti iar restul de circa 80 % sa o dedice universului, lui Dumnezeu. Ideea de baza este ca iubirea fata de Dumnezeu constituie valoarea suprema a omului. Cultivand aceasta iubire omul se pune la adapost de boli, si alte nenorociri. Cand omul aprinde o lumanare la biserica pentru sanatate, el trebuie sa aiba in vedere sanatatea sufletului. Lui Dumnezeu trebuie sa ne rugam sa ne ofere posibilitatea sa-l iubim mai mult decat fericirea pamanteasca.

Ar fi bine să ne unim mâinile în rugăciune şi să mulţumim Tatălui Ceresc pentru sănătate, armonie, milă, credinţă, înţelepciune, bunătate, blândeţe, răbdare, fericire şi prosperitate, pentru harul pe care 1-a dat, pentru iubire şi cuget sănătos.
Iubiti mai intai pe Tatal Ceresc si apoi iubiţi oamenii, vietăţile, plantele, pomii, tot ce este viu , pe familia voastra si apoi pe voi. Alinaţi suferinţele altora şi veţi fi fericiti.

1.2. PURIFICAREA KARMEI

Pentru o viata mai buna trebuie sa gandim pozitiv si sa tindem spre purificarea karmei.
Lumea de maine se deosebeste radical de energetica noastra.
Oare ce parametri îi sunt necesari omului de azi pentru a fi pregătit să intre într-o noua stare ? Problema este că matriţa omenirii viitoare este deja formată şi una din cauzele multor boli grave este neconcordanţa parametrilor bioenergetici ai omului contemporan cu această matriţă. Toţi aceia la care parametrii vor fi mai jos de un anumit nivel se vor corija prin intermediul bolii, iar în caz de nereuşită, vor fi scoşi din ecuaţie prin intermediul morţii. Iată principalii patru parametri care trebuie să aibă valori optime:
- gradul de spiritualizare,
-nivelul de încărcare cu iubire,
-psihicul sănătos şi un nivel minim al agresivităţii subconştiente,
Mai există in plus si doi parametri suplimentari - sufletul şi comportamentul.
De aceea, salvarea noastră spirituală este în interesul tuturor civilizaţiilor lumii noastre şi al altor lumi. In ce mod o civilizaţie dintr-o altă lume poate exercita influenţe asupra noastră? Numai la nivel informaţional, însă o influenţarea doar a subconştientului nostru este prea puţină, ar trebui să existe şi o manifestare de ordin material pentru ca să se producă în acelaşi timp şi modificarea conştiinţei omului. Omul este un sistem unic în care nivelurile informaţionale fine se transformă rapid în niveluri energetice, iar apoi în cele fizice, adică ideea devine materie, straturile informaţionale coboară la nivelul energetic după care se întruchipează în corpul fizic.
Orice om, indiferent de capacităţile sale, este un medium şi, la rândul său, parte a ceva uriaş. Totul depinde doar de nivelul contactului. Când acesta din urmă este cu un ordin mai sus faţă de cei ce-l înconjoară, omul este numit medium sau contactor sau clarvăzător. Daca cercetam nivelurile conştientei, aflam ca. plantele sunt la nivelul al doilea, animalele la al treilea iar de la al patrulea la al şaselea este omul
Dezvoltarea capacităţilor informaţionale şi bioenergetice este legată de aceste nivele.
Viziunea de nivel superior reprezintă deja un contact cu alte lumi, si nu la nivelul unor ghicitoare sau al unor prevestitori, ci al unor oameni avansaţi în plan spiritual. Dacă există contactul cu alte Universuri, atunci el se realizează la nivel de prooroci şi de mesia. Există însă şi nivelul contactului nemijlocit cu Divinitatea. Deoarece, omul care are contact cu Divinitatea nu întotdeauna se poate realiza la nivel exterior. La nivelurile fine însă influenţa sa este întotdeauna considerabilă. Dar rezultatele contactului cu alte lumi ale omului se pot realiza în una-două vieţi. Pentru realizarea contactului cu Divinitatea pot fi necesare mai multe vieţi. Talentul nu se formează într-o singură viaţă şi de aceea, când vedem un om de excepţie, vedem doar realizarea a ceea ce el a acumulat în celelalte vieţi. Pentru acumularea potenţialului spiritual el a trebuit să treacă printr-o sărăcie deplină fără a cădea spiritual, să suporte cele mai grele lovituri ale sorţii care ar fi putut frânge pe oricine altcineva, dar el a supravieţuit, deoarece şi-a căutat punctul de sprijin nu în trup, ci în suflet. Evenimentele care au loc îl determină să pună la îndoială logica şi echitatea lumii înconjurătoare şi, pentru a-şi păstra potenţialul, el trebuie să tindă neabătut către Dumnezeu. Apoi omului i sa dat un handicap fizic, suferinţe şi boli, dar acestea vor întări dorinţa sa de a acumula spiritualitate şi nu capital material, în viaţa următoare i se va da posibilitatea de a progresa, de a se simţi mult mai capabil decât alţii, dar imediat i se trimite moartea pentru ca sentimentul de

superioritate faţă de ceilalţi să fie asociat cu moartea, în felul acesta, puţin câte puţin, va fi mărită amplitudinea, dăruindu-i-se tot mai multe facilităţi şi fericire pământească, după care va pierde totul dintr-o dată, pentru ca el, încetul cu încetul, să comute centrul de sprijin şi scopul vieţii pe unicul lucru care nu se demolează - iubirea faţă de Dumnezeu. De îndată ce vor dispărea şi ultimele urme ale legăturii sufletului faţă de Pământ, el va fi pregătit ca în viaţa viitoare să primească orice informaţie, lucru care nu-i va dăuna sufletului. Sentimentul propriei superiorităţi, va fi întotdeauna iluzoriu pentru el.

Poţi să-ţi faci un ţel şi un idol din bani întinându-ţi sufletul; poţi să-ţi faci un idol din omul iubit şi a relaţiilor cu acesta, dar poţi face idol şi din sursa de informare. Şi atunci informaţia pe care o vei da oamenilor va fi pătrunsă de trufie şi va deveni periculoasă.

De cele mai multe ori omul simte că este ghidat, dar nu poate demonstra acest lucru. Contactul vizibil, material, ne slăbeşte şi ne perverteşte conştienta. Pentru a face ceva de calitate, omul trebuie să mizeze doar pe forţele sale, şi orice ajutor poate fi periculos .

Plecând de la reprezentarea fizică a lumii, consideram că fiecare om este o creaţie unică, irepetabilă şi că, din această cauză, moartea are un caracter absolut.

Când omul moare, corpul său se dezagregă, iar conştiinţa se transformă, dar chintesenţa a tot ce a parcurs el, si trebuie să se transmită undeva într-un anumit fel. Omul este ca o albină: adună în viaţă tot ce este mai important şi apoi transmite mai departe, în viitor.

Fiecare om are un dublu de sex opus, cu o structură bioenergetică identică. Ei trăiesc la nivelul fin într-o permanentă interacţiune. Acest lucru facilitează schimbarea sexului în diferite vieţi. Pentru a nu se ancora în învelişul fizic, omul nu numai că e supus bolilor, îmbătrânirii şi morţii, dar periodic îşi schimbă sexul. Impulsul hormonal necesar acestui fapt este minim, în fiecare om există deopotrivă o pornire masculină şi una feminină (androgina). Este suficient ca una din ele s-o întreacă pe cealaltă cu 5-10% şi se naşte un copil de sex corespunzător. Inainte de concepere şi chiar după, orientarea sexuală a copilului oscilează. Dacă se produc programe periculoase pe linie feminină (gelozie, ură), se naşte băiat şi programele materne în el sunt latente, dar se pot activa în fiica lui, şi invers.

Când, într-o anumită existenţă, omul manifestă dorinţa de schimbare a sexului, aceasta reprezintă blocarea unei situaţii nefavorabile aflată în interiorul său. Schimbarea orientării sexuale este, de regulă, în legătură cu gelozia, transformata in ura în viaţa anterioară pentru omul iubit. Dacă acelaşi lucru se va întâmpla şi în această viaţă cu gelozia veţi ucide dragostea faţă de alţii şi faţă de sine. Asta înseamnă că în această viaţă ori veţi muri, ori veţi simţi o atracţie mărită faţă de altcineva schimbându-vă orientarea sexuală. Acelaşi lucru se întâmplă cu un soţ gelos, care va fi atras de homosexualitate. Gelozia reprezintă ataşarea de omul iubit, de relaţie, de teluric. Când structurile spirituale ale societăţii sunt ancorate în teluric, apare o agresivitate ridicată care se blochează prin boli, moarte sau schimbarea orientării sexuale, In Grecia antică, cultul corpului a dus încetul cu încetul la homosexualitate, în epoca Renaşterii s-a întâmplat acelaşi lucru, iar în prezent omenirea se confruntă cu probleme similare.

Porunca lui Hristos „lubeşte-L pe Dumnezeu mai presus de tatăl tău, de mama ta şi de fiul tău" este cel mai bun leac împotriva homosexualităţii.

Deformaţiile structurilor bioenergetice spirituale la nivel fin duc la îmbolnăviri, trăirile emoţionale deformează biocâmpul. Prima stare identificata este ura.

Ura deformează biocâmpul în zona capului prin blocarea chakrelor in corpul fizic. In regiunea capului se afla emotii ca: ura, gelozia, invidia. In zona pieptului supărarea, ofensa. In zona primei chakre se găseşte suprimarea iubirii în alţii sau în sine.

Daca un om are vederea slabă, cauza este ofensa şi ura sau suprimarea dragostei. Deformarea biocâmpului este provocată de blamare, laşitate, trădare, blasfemie, sperjur. Când omul minte faţă de alţii, joacă teatru. Când însă se minte pe sine, asta înseamnă boală. Dacă omul încearcă în forul său interior să se autoconvingă că el nu iubeşte pe cineva, că cineva nu este normal, acest lucru poate duce la îmbolnăviri grave. Sinceritatea interioară este una din condiţiile sănătăţii.

O situaţie interesantă este în legătură cu starea emoţională a laşităţii. Explozie de repulsie a unui om faţă de un altul este ca un cumul de trei programe distructive: repudiere, ură şi distrugere. Laşitatea însă presupune cinci programe: gânduri urâte în legătură cu cineva, blamare, repudiere, ură şi program distructiv. Programul unei astfel de agresiuni decurge, indiferent dacă mă tem de omul respectiv sau dacă mă tem pentru el. Primul program pare a fi o agresiune în raport cu omul, iar al doilea grija faţă de el, este însă, în realitate, şi într-un caz şi într-altul, un program de distrugere.

Daca desenam figura omului şi îi figuram emoţiile avem: deasupra capului este repudierea. Agresiunea conştientă este în faţă, iar cea forţată este în spate, în dreptul feţei este localizată ura. In vecinătatea cefei se găsesc gândurile urâte, în dreptul pieptului se afla ofensa adusă cuiva, iar în dreptul spinării ofensa adusă de cineva, în faţa primei chakre se afla indiciul că omul a distrus iubirea în cineva, iar în partea opusă indiciul distrugerii iubirii în sine însuşi. Totul semăna cu ţesătura unui covor.

Daca agresivitatea este orientată nu numai asupra omului, dar şi asupra animalelor şi plantelor, aceasta poate produce boli, iar în subconştientul omului se păstrează informaţia ce compune acest mozaic: caracterul său, sănătatea, soarta.

Daca dimpotrivă, iubiti foarte mult o fiinţă sau un obiect, acest fapt ce duce la ataşamentul foarte puternic faţă de acel ceva, si distruge nu mai puţin decât ura. Cu un ataşament exagerat ii faceti rau unui om, deoarece in biocamp se afla sistemele de aparare ale omului impotriva nenorocirilor, si-i anulati din structura sistemul de aparare si-i influientati destinul. Nu va mai ganditi exagerat de mult la oamenii apropiati .

Daca cineva s-a ataşat mult de ceva pamantesc (bani , obiecte, bunuri) dauneaza in special vazului, iar ofensa primita si interiorizata produce maladii oncologice (gastrice).

Omul este o entitate formată din două parti egale. Prima reprezintă materia, cea de-a doua biocâmpul. Materia este reprezentată de corp, este orientată către pământ şi tot ceea ce e pământesc. Biocâmpul este gândul, spiritul şi sufletul omului. El se revarsă în tot Universul şi la nivelul fin reprezintă o parte a cauzei iniţiale. Contrariile, pentru a trece unul în celălalt, au nevoie de un intermediar care să reunească în sine calităţile lor. Acest intermediar este sufletul omului. La nivelul spiritual fin nu există nici o diferenţă între noi. Noi suntem un tot unitar, învelişurile fizice însă ne sunt diferite. La nivelul sufletului suntem şi asemănători şi diferiţi. Conştiinţa, intelectul omului, este o structură a biocâmpului orientat către Pământ şi legată de trup. Spiritul omului tinde către Dumnezeu, iar sufletul, adică emoţiile omului, reuneşte începuturile antagonice, tinzând şi către Dumnezeu, şi către Pământ. De aceea, pentru suflet, principala regulă este corelarea tendinţelor către teluric şi către divin, înainte, acesta era un proces oscilatoriu, într-una din vieţi omul este mai aproape de Pământ, se agaţă de el, iar emoţiile lui devin din ce în ce mai stabile, în următoarea reîncarnare el nu mai poate supravieţui în acest regim, sufletul său tinde către spiritualitate, către Dumnezeu, el se înnobilează. De aceea oamenii respectabili şi buni se îmbolnăvesc des şi sunt nefericiţi pentru că bolile şi nenorocirile blochează acea murdărie care se găseşte în nucleul interior sau care le-a venit din existenţele anterioare. Ticăloşii şi nemernicii trăiesc minunat pentru că au un nucleu pur, dintr-o viaţă anterioară.

Acum procesul de dezvoltare s-a accelerat şi dezvoltarea merge nu în spirală, ci în spirală dublă. Ca şi cum ar fi două pendule care se mişcă în contratimp. Dacă înainte sufletul pendula între teluric şi divin, iar conştiinţa omului se orienta fie către Pământ, fie către Dumnezeu, acum conştiinţa trebuie să fie orientată concomitent către Dumnezeu şi către Pământ. Principiile unei astfel de conştiinţe s-au cristalizat în *Biblie,* însă nu la nivelul concepţiei, ci în totalitatea pildelor, poruncilor şi faptelor descrise în ea. Dacă înainte pendula sufletului se mişca spre dreapta şi spre stânga, când spre Dumnezeu, când spre Pământ şi omul era fie sfânt, fie negustor, acum omul trebuie să fie sfânt şi întreprinzător concomitent. Acest lucru este posibil prin crearea unei noi concepţii despre lume în care sunt reunite materialismul şi idealismul, spiritualul şi materialul, în conştiinţa omenirii are loc acum acest proces care va duce la apariţia omenirii viitorului.

Acum referitor la partile egale ale omului, a trupului şi sufletului. La nivelul fin suntem reuniti cu toată omenirea şi în ultimă instanţă cu tot Universul. La un anumit nivel spiritual, masa spirituală reprezintă masa întregii omeniri dar învelişul fizic este doar o părticică infimă din masa omenirii. De aici rezultă interesele omului către spirit, iar prin intermediul acestuia către contactul cu Dumnezeu si îl obliga pe om să trăiască în regimul spiritului şi nu al corpului de aceea 20% din energia sufletească, omul trebuie s-o utilizeze pentru sine şi pentru problemele sale pământeşti, iar restul de 80 % s-o dedice lui Dumnezeu. Cu cât sufletul omului este mai legat de cele pământeşti, cu atât mai mult acesta trebuie să tindă către Dumnezeu şi, dimpotrivă, un om spiritual poate acorda atenţie si teluricului.

1.3 CE ESTE OMUL LA NIVEL ENERGETIC FIN

Omul la nivel fin este reprezintat ca celula unui intreg.

O celulă sănătoasă lucrează la început pentru organism, iar apoi pentru sine. Dacă celula uită de organism şi începe să lucreze doar pentru sine, ea este supusă distrugerii. Tentaţia de a uita de supremaţia organismului este extrem de mare pentru că celula nu-l vede şi tot ceea ce are nevoie pentru viaţă primeşte de la celule înconjurătoare. De aceea interacţiunea cu aceste celule trebuie să fie întreruptă periodic pentru ca celula să-şi trimită impulsul principal întregului şi nu părţii. Există şi un alt mijloc eficace: moartea celulei, în acel moment contactul ei cu alte celule se întrerupe brusc şi structura informaţională principală a acesteia îşi schimbă orientarea de pe învelişul fizic, unde totul este separat, pe structura biocâmpului, unde totul este unit. Simţind gradul cel mai înalt de unitate cu organismul, celula se reîntoarce la nivelul fizic şi uită de acest contact, în ciuda faptului că are orientată conştiinţa doar către propriile interese, subconştientul, depozitarul memoriei privind trecutul, îi ordonă să lucreze în primul rând pentru organism. Iată de ce în organismul sănătos celulele mor periodic, în timp ce celulele cancerigene sunt practic nemuritoare.

De aici rezulta că moartea este reprezentata prin demolarea învelişului fizic şi activarea biocâmpului, fiind cel mai puternic factor punitiv al dezvoltării. Aceste legi sunt echitabile pentru orice organism, indiferent dacă este vorba de un grup de câteva molecule vii, de o colonie de bacterii, de omenire sau de tot ceea ce-i viu în Univers, că interesele spiritului uman sunt cu mult mai importante decât interesele învelişului fizic. De aceea şi grija pentru structurile spirituale trebuie să fie cu mult mai mare decât grija pentru cele trupeşti iar in acest context a apărut religia .

Omul este şi el o celulă a Universului. Şi ca orice celulă vie el trebuie mai întâi să lucreze pentru Univers şi după aceea pentru sine, iar omul pe Dumnezeu trebuie să-1 iubească mai mult decât orice îl poate lega de Pământ.

Fericirea supremă pe Pământ trebuie să fie iubirea pentru Dumnezeu, iar punctul său de sprijin nu trebuie să se afle printre valorile pământeşti, ci în iubirea pentru Dumnezeu. Acesta este lucrul cel mai important, în subconştientul nostru, adică în sufletul nostru, pătrunde tot ceea ce se fixează permanent în conştiinţă. Dacă omul se gândeşte numai la cele pământeşti şi se ţine numai de ceea ce este pământesc, uitând de Dumnezeu, atunci se ancorează în teluric nu doar o mică parte a sufletului său, ci sufletul în întregime. El se aseamănă celulei canceroase care, uitând de organism, lucrează doar pentru sine. Acest proces trebuie stopat pentru că degradarea structurilor spirituale este periculoasă pentru întregul Univers. De aceea omul trebuie periodic să fie rupt de teluric prin intermediul bolilor, traumatismelor, nenorocirilor şi al morţii, în funcţie de gradul de ancorare în teluric al sufletului său. Ştiinţa de a primi toate acestea ca pe ceva trimis de Dumnezeu este ştiinţa de purificare a sufletului. Refuzul salvării în forma distrugerii teluricului are ca rezultat o mai mare ancorare în cele pământeşti, cât şi agresivitatea.

Cum se poate stabili dacă sufletul este ancorat sau nu în teluric? Foarte simplu: în funcţie de agresivitate. Ea reprezintă semnalul faptului că sufletul este atras de cele pământeşti. Să presupunem că sufletul meu s-a ancorat în bani. Deci, în mod automat, fie că o doresc sau nu, vor pune stăpânire pe mine unele stări emoţionale legate de aceasta: dispreţ faţă de cei care nu au bani, invidie

faţă de cei care au bani mai mulţi ca mine, ură faţă de cei care mă fură, blamarea celui care a împrumutat şi nu a restituit la timp, regretul că n-am putut câştiga mai mult, lipsa de dorinţă de a mai trăi dacă pierd o sumă importantă.

Toate acestea mă vor atrage mai puternic spre cele pământeşti şi sufletul meu va deveni din ce în ce mai agresiv. Cât timp acest proces se desfăşoară la nivelul conştiinţei, nu-i nici un pericol pentru Univers, pentru că intelectul conştient este o fărâmă a ceea ce numim spirit, deoarece el este legat de trup şi de nevoile acestuia. Dar este ca o otravă care se adună până toamna în frunzele copacilor: pentru copaci ea nu este periculoasă, dar frunzele mor.

Dar, dacă otrava pătrunde în rădăcinile care hrănesc întregul arbore, ea devine deja periculoasă. Agresivitatea care se adună în suflet devine o otravă periculoasă pentru Univers. Cu cât urăsc mai mult, blamez şi dispreţuiesc, cu atât mai tare se lipeşte sufletul meu de Pământ şi cu atât mai repede această agresivitate trece în subconştientul meu. Cu cât ea trece spre niveluri mai fine, cu atât mai repede trebuie oprită. Aici există patru variante.

1. - este de bună voie. Simt că ceva nu-i în regulă, încep să-i ajut pe alţii, dau bani pentru acţiuni de caritate sau refuz, în general, să primesc bani. Dacă nu procedez astfel sau dacă în acest mod nu reuşesc să mă purific, intră în acţiune mecanismele punitive.

2. - trebuie fie să pierd bani, fie să fiu prădat. Dacă nu simt ură faţă de hoţ, nu-l blamez, înseamnă că mă purific. Dacă însă mă simt frustrat, dacă îl blamez pe cel care a furat sau îl dispreţuiesc, înseamnă că am respins modalitatea cea mai uşoară de purificare.

3. - variantă, mult mai crudă: bolile, traumatismele, nenorocirile. Dacă nici aşa nu am ajuns la purificarea interioară, intră în acţiune

4. - moartea. Aici este un paradox: prin omul care mă pradă imi se salvează viaţa. Ştiinţa de a contracara acest lucru din exterior şi de a-l accepta total în interior este ştiinţa însănătoşirii sufletului şi în ultimă instanţă a trupului.

Mecanismul ataşamentului sufletului de pământ era cunoscut încă din vechime şi era blocat prin diverse tehnici. Una dintre ele era sacrificarea. Vânătorii primitivi aduceau drept ofrandă duhurilor cea mai bună parte din captura lor. Ei ştiau, că, dacă nu vor proceda aşa, viitoarea vânătoare nu va mai fi norocoasă. Era absolut corect. Trebuie să pierdem lucrul de care ne-am legat cel mai mult. Acest mecanism se reflectă în poruncile lui Moise. Prima dintre ele: „Eu sunt singurul tău Dumnezeu". Primul gând trebuie să fie pentru Dumnezeu. A doua poruncă: „Să nu-ţi faci chip cioplit!" Adică nu te închina la nimic de pe Pământ! închinăciunea reprezintă scopul. Nimic din ceea ce este pământesc nu poate fi ţel, ci numai mijloc. De aceea Moise intra în mulţimea celor care se închinau viţelului de aur şi-i ucidea. El înţelegea bine că, dacă nu va opri acum o parte din oameni, poate degenera întregul popor.

In urmă, cu câteva mii de ani sufletul omului putea să se lipească de avantaje materiale vizibile. Era primul nivel al fericirii pământene: hrana, plăcerile sexuale, casa, averea, banii. Dacă omul se lega sufleteşte de acestea, sufletul îi era cuprins de lăcomie, de ură şi frustrare. El trebuia să piardă toate bunurile pentru a-şi purifica sufletul. Pentru a nu se întina de cele pământeşti, periodic erau introduse restricţii alimentare şi restricţii privind plăcerile sexuale. Au apărut ritualuri şi obiceiuri care nu-i permiteau omului să uite de Dumnezeu şi să-şi ancoreze sufletul de pământ.

Au trecut milenii, omenirea şi-a ridicat nivelul spiritual şi capacitatea de abstractizare. Omul a început să vadă nu numai obiectul, ci şi ceea ce-l lega de acesta. A apărut teluricul acela nevăzut de care de asemenea te puteai ataşa. Acesta reprezintă al doilea nivel al teluricului: relaţiile cu omul din apropiere, dragostea faţă de el, simţul datoriei, tot ceea ce era legat de lucru, de situaţia din societate şi aşa mai departe. De toate acestea se ataşau oamenii mult mai spiritualizaţi.

Dacă omul îşi iubea părinţii mai mult ca pe Dumnezeu, în viaţa următoare părinţii îl nedreptăţeau, se purtau urât cu el pentru ca sufletul său să nu se ataşeze de ei, pentru ca el să-şi orienteze întreaga iubire către Dumnezeu.

Periodic relaţiile dintre oameni trebuiau rupte pentru ca ei să se orienteze spre ceea ce era cel mai important legătura cu Dumnezeu, înţelegerea acestui lucru la nivel de concepţie a dat-o Iisus

Hristos. Iată de ce porunca sa cea mai importantă este: **„Iubeşte-L pe Dumnezeu mai presus de mama ta şi tatăl tău**!". Iată de ce el spunea: „Am venit să-1 despart pe frate de soră, pe soţ de soţie". Prin porunci, parabole şi prin comportamentul său, Iisus Hristos a dat de înţeles că sufletul nu trebuie să se ataşeze de nimic pământesc, chiar dacă e ceva ce nu se vede.

A trecut timpul şi omenirea s-a ridicat la un nivel şi mai înalt şi s-a dovedit că există un al treilea nivel al fericirii pământeşti. Din punctul de vedere al Divinităţii, un capital la fel ca banii, maşina sau vila îl constituie calităţile sufleteşti, înţelepciunea şi soarta. Ataşarea de acest nivel dă cea mai mare trufie, cea mai mare agresivitate şi cele mai grele îmbolnăviri. Care este cauza?

Problema e că fiecare om ştie: dacă are bani, mâine îi poate pierde. Tentaţia de a-i considera un punct de sprijin nu este foarte mare. Acelaşi lucru se poate spune şi despre toate celelalte bunuri materiale. Oamenii spirituali trec destul de uşor peste acest nivel, însă tentaţia de a te ataşa de familie, de poziţia în societate, de locul de muncă şi dorinţa de a reacţiona în mod agresiv când totul se năruie este cu mult mai mult şi se blochează prin boli grave, traumatisme şi nefericire.

Nivelul al treilea se deosebeşte în mod substanţial de primele două. El nu poate fi atins fără sintetizarea modurilor de gândire oriental şi occidental. Gândirea occidentală pleacă de la conceptia ca viaţă este unică, iar gândirea orientală de la conceptia unei multitudini de reîncarnări.

Reunirea gândirii occidentale cu cea orientală înseamnă contopirea teluricului cu interesele Divinităţii, înseamnă ştiinţa de a fi tactician şi strateg, sfânt şi negustor în acelaşi timp.

Problema este că şi banii şi locul de muncă şi avantajele materiale le poti pierde o dată cu viaţa. Aptitudinile nu le poţi lua în mormânt, însă memoria şi experienţa de viata, concură la dezvoltarea abilităţilor se păstrează vreo cinci vieţi în dublul meu. De aceea şi aptitudinile şi calităţile spirituale, care stau la baza celor dintâi, si pot dăinui până la cinci vieţi. Cum moare trupul, aşa mor şi aptitudinile şi calităţile spirituale. Cel mai trainic capital este înţelepciunea, deoarece informaţia privitoare la aceasta se păstrează în structura. Tentaţia de a te ataşa de înţelepciune este maximă. Când acest lucru se întâmplă, apare cea mai mare trufie. Preamărirea şi ataşamentul faţă de înţelepciunea proprie sau a altui om este cea mai mare ispită. Ataşarea de înţelepciune generează cea mai înaltă agresivitate. Iată de unde a pornit parabola despre îngerul căzut care şi-a pus propria înţelepciune mai presus de Dumnezeu, şi s-a dezis de Dumnezeu devenind diavol.

Omenirea a înregistrat un salt uriaş în dezvoltarea conştiinţei în ultimele trei secole. Toate acestea ţin de valorile pământeşti. Absolutizarea succeselor ştiinţei, presupusa victorie a raţiunii şi umanismul din ce în ce mai diminuat în educarea copiilor au dus la ancorarea omenirii în înţelepciune. Din această cauză s-au intensificat atât de mult elementele de cruzime şi diavolism şi din această cauză omenirea este în pericolul de a se destrăma în ceea ce priveşte soarta; adică Pământul va fi bântuit de numeroase boli, nenorociri, cataclisme care il va cutremura, în măsura în care omenirea va şti să se înalţe deasupra tuturor acestora, în acea măsură nu vor mai fi necesare aceste lovituri.

Fiecare dintre noi este coordonat de Univers precum celula de organism. Cu cât omul este mai ancorat în cele pământeşti, cu atât el simte mai puţin acest lucru.

Numai prin iubire, sufletul nostru se va purifica si daca în sufletul fiecărui om, se va aprinde scânteia Divină care nu ne va permite să ne ataşam de toate cele pământeşti.

Omul care vine la biserică depinde de karma preotului cu care comunică. Este o dependenţă spirituală. De aceea sunt foarte importante puritatea gândurilor şi neataşamentul interior al preotului. Cu cât respectăm mai mult pe cineva, cu atât mai mult sufletul nostru interacţionează cu al lui, In afara karmei spirituale moştenite, mai avem o karma de familie, una socială şi una materială. Dacă omul nu-şi dedică sufletul direct lui Dumnezeu, el începe să depindă tot mai mult de sufletele altor oameni, sufletul lui se deschide tot mai mult pentru influenţa altora asupra lui,

1.4. SEMANATI IUBIRE SI VE-TI CULEGE IUBIRE

Tot ce aţi semănat în tinereţe răsare acum, dar daca va ve-ti retrăiţi viaţa în mod corect, va schimbaţi atitudinea faţă de oameni veţi avea si mai puţine probleme in viitor.

Cunoaşterea lui Dumnezeu are loc prin dezicerea de El. De trei secole încoace omenirea pierde logica Divinului şi funcţionează numai pe baza logicii teluricului, în secolul al XVII-lea, omenirea a creat forma clasică a tumorii canceroase: „Omul - stăpânul naturii", în traducere în limbajul organismului asta înseamnă: „Celula -stăpânul organismului". Acesta este chiar principiul celulei canceroase, în prezent, structurile spirituale sunt atât de presate de Pământ, încât omenirea poate fi salvată de la degenerare şi moarte numai prin aspiraţie multiplă către Dumnezeu. Acum omenirea trebuie să nutrească o dragoste faţă de Dumnezeu aşa cum n-a mai simţit-o niciodată.

Acceptarea oricărei situaţii în proporţie de 80-100% înseamnă sănătate absolută, în proporţie de 50-80% înseamnă sănătate, pentru 20-50% - omul este bolnav pentru mai puţin de 20% omul este grav bolnav, iar mai puţin de 5% - este supus distrugerii. Inca din anul 1990 omenirea a ajuns la un nivel de 3%. Acum acest nivel este de 10-12%, ceea ce înseamnă că la nivelul biocâmpului omenirea reprezintă un organism grav bolnav.

Revizuiţi-vă întreaga dumneavoastră viaţă. Tot ceea ce aţi considerat neplăceri, jigniri şi umilinţe, doar 3% din ele se justifică pentru conştiinţa şi trupul dumneavoastră, iar 97% reprezintă purificarea spiritului şi, în ultimă instanţă, salvarea vieţii dumneavoastră. Dacă *acceptaţi orice situaţie ca pe ceva dat de Dumnezeu,* atunci explozia de forţe care are loc într-un asemenea caz este orientată către dezvoltarea dumneavoastră spirituală. Dacă nu acceptaţi, se naşte agresivitatea. Mai întâi ura şi blamarea celor prin intermediul cărora eraţi purificat, iar mai apoi autoblamarea.

Omul prin credinta, trebuie să elimine toate supărările, acuzaţiile, gelozia, nu numai din sufletul lui, ci şi din sufletele copiilor şi nepoţilor, iar apoi şi din cele ale urmaşilor până la a şaptea generaţie. Omul plăteşte de patru ori pentru cele înfăptuite: pentru ceea ce a făcut în vieţile precedente, pentru ce a făcut în viaţa aceasta, pentru ceea ce le-a transmis copiilor, pentru ceea ce le-a transmis nepoţilor, strănepoţilor şi urmaşilor săi îndepărtaţi. Cu cât agresivitatea este mai puternică, adică respingerea a ceea ce este transmis de Divinitate, cu atat mai profund pătrunde ea în suflet, cu atât mai multe generaţii sunt întinate şi cu atât mai mult şi mai serios va plăti omul pentru toate acestea**. Cu cât veţi simţi o dragoste mai puternică pentru Dumnezeu, cu cât mai profund veţi înţelege că toate nereuşitele personale, umilinţele şi jignirile v-au fost trimise spre purificarea sufletului, cu atât mai mult se vor purifica sufletele urmaşilor dumneavoastră.** Numai atunci i se va permite trupului dumneavoastră să se vindece de diversele probleme de sanatate. Fixarea punctului de sprijin pe iubirea faţă de Dumnezeu duce la purificarea spiritului si al karmei. Trebuie sa uitati de ura, mandrie, ajutati-va aproapele, faceti donatii pentru construirea de biserici si locasuri sfinte, ajutati in cazuri de calamitati pe cei loviti de soarta si ve-ti tinde spre purificarea spirituala Sa nu uitam ca mancarea abundenta, bautura, placerile sexuale, ne trag sufletul spre telluric foarte puternic. De aceea privatunile periodice dure (postul) pe care il impunem sunt necesare, insa prin aceasta nu devenim sfinti.

Actionarea in acest plan nu este conditia determinanta a dezvoltarii spiritualitatii, determinanta este tendinta de a cultiva iubirea in suflet si in tot ce va inconjoara.

Sufletul se purifica numai atunci cand acesta, in smerenie si iubire, cand aspira catre Du-mnezeu, ridicandu-se deasupra a tot ceea ce este pamantesc si nu atunci cand el incearca sa arda tot ceea ce-i pamantesc.

Omul trebuie sa fie pe Pamant, dar nu sa-i apartina pamantului. Pamantul trebuie iubit, dar nu inaintea lui Dumnezeu. Intunericul, diavolismul inving atunci cand sunt puse mai presus de Divin. In iubirea ancestrata fata de teluric isi are originea egoismul. De aici a aparut si teza pacatului primordial. In conditiile acestea mai e nevoie de iubirea fata de Pamant? Evident ca da. Trebuie ca celula sa lucreze pentru sine? Desigur, insa pentru organism ea trebuie intotdeauna sa munceasca mai mult. In fiecare celula exista. tendinta de a lucra pentru sine, adica inceputul cancerului.Iubirea

pentru Dumnezeu reprezinta aripile**.** Cand apare un gand murdar, diavolesc, primul lucru care trebuie inteles este acela ca dumneavoastra si el sunteti doua lucruri diferite. Trebuie evitat acel gand murdar, deoarece nu va apartine.

El nu trebuie izgonit, ci trebuie infranat. Diavolul nu trebuie izgonit din suflet, ci trebuie „pus dupa gratii". Pentru aceasta se folosesc rugaciunea, postul si insingurarea, adica deconectarea din comunicare, imobilitatea, ignorarea intereselor trupesti. Limitarea periodica a cerintelor trupesti, (mancarea, placerile sexuale), dau un puternic imbold spiritualitalii si curata sufletul de impuritati, ridicandu-te deasupra intereselor pamantesti. Daca in acest timp omul se si inchina marturisind iubirea sa fata de Dumnezeu, efectul este maxim.

Un alt exemplu minunat ni-la dat *Biblia.* Apostolii n-au putut sa vindece un om stapanit de diavoli. Cand au venit la Hristos, el le-a amintit ca astfel de boli se vindeca prin post si rugaciune. Auzind aceasta, apostolii au plecat rusinati .

Sufletul intinat se curate prin noroiul pamantesc.

Daca omul are o agresivitate subconstienta ridicata, ea se va vindeca printr-o agresivitate constienta indreptata impotriva lui. Dispretul interior, imperceptibil fata de altii, se trateaza prin trufia altor oameni.Sa intri in noroi si sa nu te murdaresti se poate numai atunci cand nu condamni.

De aceea nimic nu purifica mai bine sufletul decat re renuntarea interioara de a blama tot ceea ce noi numim lumesc ticalosie, fatarnicie tradare nuntarea interioara de a blama tot ceea ce noi numim lumesc: ticalosie fatarnicie, tradare.

Daca in adancul sufletului receptionezi toate acestea ca pe ceva trimis de Dumnezeu, fara ura sau blamare, ci numai cu iubire, sufletul nu se va intina, ci se va purifica.

Ce este iubirea ?

Iubirea este dorinta de reunire, unificare cu ceva. Daca eu ma apropii cu sufletul de un alt om, tocmai acest lucru provoaca acea agresivitate de care incerc sa scap. Dupa toate aparenlele, expresia: „.Iubeste-t.i aproapele tau ca pe tine insuti!" inseamna ca, la nivel fin, noi suntem toti egali, suntem un tot unitar. Daca eu ma rog la Dumnezeu sa-mi orienteze iubirea asupra unui alt om, acest lucru este echivalent cu rugamintea pe care nu trebuie sa o fac: „Doamne, da-mi voie sa ma dezic de Tine de dragul altui om" Dar daca vreti sa ajutati un alt om, trebuie sa va rugati pentru el, ca sa-1 iubeasca pe Dumnezeu mai mult decat fericirea pamanteasca.

„Iubeste-ti aproapele tau ca pe tine insuti si iubeste-i si pe dusmanii tai inseamnia ca noi suntem uniti la nivel fin, iar ura fata de un alt om si dorinta de moarte a acestuia este egala cu dorinta propriei morti si a copiilor proprii. lar dorinta de a da intreaga iubire unui alt om este egala cu a-ti dedica tie intreaga iubire. Este programul celulei canceroase, al carui principiu presupune dezicerea de organism si lucrul pentru sine. De aceea Cristos spunea: „Iubeste-l pe Dumnezeu mai presus de tatal tau, de mama ta si de tine insuti!" Si numai ramasitele din iubire pot eu sa dau altui om. Iubirea pentru alt om trebuie sa fie intotdeauna secundara.

Cand sufletui se leaga prea puternic de ceva pe Pamant, apare agresivitatea si acest lucru genereaza boli. Dupa ce vom studia aceasta carte si vom spune “Dumnezeu mi-a dat aceste capacitate de a face bine oamenilor, am capacitati pentru ca mi-au fost date" este deja o interpretare ce angreneaza blocarea viitoarelor boli si a mortii. Bioenergia este o usa deschisa spre un domeniu cu totul nou. Ne vom analiza capacitatile, calitatile sufletesti, inlelepciunea si destinul pe pamant. Iisus Hristos a avut in vedere cand spunea: „Daca te-au lovit peste obraz, intoarce-1 si pe celalalt". Toate poruncile sunt adresate sufletului si nu trupului, iar logica spiritului este opusa logicii trupului. Asa dar, banii, bunurile materiale, serviciul, simtul datoriei, familia, oamenii dragi, toate acestea, daca sunt puse mai presus de Dumnezeu, dau boli si moarte. Pierzand tot ceea ce ne leaga de Pamant, ne purificam structurile spirituale si constientizarea faptului ca tot ceea ce este pamantesc va ramane aici iar acceptarea acestui fapt purifica sufletul.

Domnul Iisus Hristos spunea sa-i dam Cezarului ce esle al Cezarului si Domnului ce este al Domnului. Universul psihicului este un univers binar, in care Cezarul si Domnul primesc fiecare ce i se cuvine.

Vom platiti impozitele nu pentru ca ne face placere, ci pentru ca impozitele trebuie platite. Traiti cu constiinta propriului EU, sau intru Domnul, deveniti vindecator nu pentru ca aceasta va va face mai fericiti sau mai buni, ci pentru ca aceasta isi are radacinile in interiorul dumneavoastra

Exista o stare sau un nivel de constiinta in care aceasta idee inceteaza sa fie o insiruire de cuvinte si devine o realitate.

Poate ca suntem deja familiarizati cu aceasta stare. Ea devine clara pentru numerosi oameni care traiesc simtamantul iubirii atunci cand simt ca sufletul lor se contopeste cu sufletul altei persoane.

Uneori, straduindu-ne intr-un grup de oameni sa realizam un scop comun, traim aceleasi senzatii de comuniune, de legatura cu ceilalti membri ai grupului. Aceasta nu reprezinta decat un mic pas de la iubirea fata de un alt om sau un grup de oameni, la trairea puternica si atotcuprinzatoare a sentimentului de iubire si de contopire cu fiecare in parte sau chiar cu tot ceea ce ne inconjoara.

Starea de comuniune este starea despre care vorbesc toti sfintii si inteleptii.

Deocamdata insa, ne traim propriul EU si multi dintre noi se impotrivesc starii de comuniune, o evita sau se tem de ea, deoarece cred ca in felul acesta vor fi lipsiti de contactul cu propria individualitate. Nimic nu poate fi mai departe de adevar. De fapt, in aceasta stare mistica de comuniune traim mai puternic si mai deplin Eu-l propriu, asa cum este el in realitate. Mai mult decat in oricare alta stare, devenim noi insine, pentru ca singurul mod de a trai comuniunea deplina cu ceilalti este sa fii mai intai in deplin acord cu tine insuti.

Incercati sa invaluiti tot ce va inconjoara intr-un halou de dragoste, numai asa o sa reusiti sa deveniti ,,UN TOT" care apoi este usor de modelat.

Aprofundand studiul acestei carti veti descoperi cateva exercitii simple, care va vor conduce la dezvoltarea acestui tip de trairi. Exercitiile sunt astfel alcatuite, incat cu ajutorul lor sa puteti avansa singuri de fiecare data cate o etapa. Nu trebuie sa treceti de la un exercitiu la altul pana cand nu simtiti ca sunteti gata pentru aceasta.

Cititi cu atentie fiecare exercitiu pana cand stapaniti tehnicile. Nu va descurajati cand, parcurgandu-le, nu obtineti rezultatele asteptate. Reluati-le cand sunteti mai odihniti.

Una dintre primele etape ale procesului de vindecare este aceea de a aduce pacientul in stare de armonie cu vindecatoruI. Avand harul bunului psiholog, acest lucru reuseste perfect. Daca iubirea dumneavoastra si gradul de empatie este ridicat veti putea percepe toate lucrurile reciproc legate si interdependente, constientizandu-le ca parti ale aceluiasi intreg unic si atotcuprinzator.

Cand ,,totul este un tot", sunteti eliberati de necesitatea de a formula judecati despre lucrurile complexe. Aceasta este starea ,,in afara binelui si a raului", in care nu exista nimic corect sau incorect, nimic bun sau rau. Cand va transformati intrun observator, aflandu-va in starea de comuniune. deveniti un medium absolut. Daca ati reusit sa percepeti informatiile psihice, cu un foarte mic efort suplimentar, puteti inainta pe calea insusirii deprinderilor de vindecare.

Cititorul va întîlni foarte des în cuprinsul cărţii cuvîntul ucenic. Este vorba despre persoana care, practicînd metodele indicate, cunoaşte, îşi însuşeşte şi îşi educă forţele psihice pe care le posedă, pentru a deveni un sfătuitor, un dirijor şi un medic infailibil pentru sine.

CAPITOLUL II

DEZVOLTAREA FORTELOR PSIHICE

2.1. *T*EORIA ANIMISTA si TEORIA SPIRITISTA.

Originea cuvantului ,,psihic" vine de la greceasca, ,,psyche" care inseamna ,,suflet" sau ,,spirit". El defineste ceea ce se afla in afara proceselor naturale sau a proceselor fizice cunoscute. Un medium vindecator este un om care isi foloseste capacitatea de perceptie a energiilor psihice in procesul de vindecare a maladiiior fizice.

In istoria vindecarii prin mediumuri predomina doua teorii importante. Ele sunt cunoscute ca *TEORIA ANIMISTA si TEORIA SPIRITISTA.*

Teoria animista sustine ca toate fortele psihice sunt ascunse in interiorul sufletului individului, desi la majoritatea oamenilor ele nu sunt dezvoltate si sunt aproape inutilizate.

In *teoria spiritista* recunoaste existenta spiritelor (duhurilor), lipsite de invelis corporal, care vorbesc si actioneaza prin intermediul oamenilor vii, asa numitele ,,mediumuri". Nu putem demonstra existenta sufletului, nici a entitatilor difuze, numite ,,spirite", asa cum am putea dovedi realitatea unui lucru. Faptul ca nu putem palpa spiritele nu este o dovada incontestabila a inexistentei acestora,

Intr-un anume sens nu are importanta care teorie ne atrage mai mult. Daca vi se pare ca aveti capacitati psihice, trebuie sa le eliberati din adancul constiintei dumneavoastra, sa le dezvoltati si sa le puneti in aplicare.

Noi suntem atrasi mai mult de teoria animista, care ne este mai apropiata, reusind astfel mai usor sa gasim calea pe care fiecare dintre noi este in ultima instanta creatorul propriilor sale trairi. Procesul de studiere a capacitatii psihice ramane oricum acelasi si vom constata in ce fel se imbina cele doua teorii.

Activitatea este aceeasi, descoperirile sunt aceleasi, domeniul de aplicare a cunostintelor noastre este identic. In toate cazurile este vorba despre lumea noastra psihica.

Unul dintre momentele de baza continute in aceasta carte este faptul ca in viata, in lume, in Cosmos, totul evolueaza asa cum este prevazut chiar daca ne dam seama de asta sau nu. Aceasta nu inseamna ca trebute sa ne intindem in pat si sa asteptam sa se intample ceea ce trebuie sa se intample. Ambele teorii ne conduc spre acelasi adevar: ca trebuie sa traim din plin, in sens emotional si etic, ca nu suntem lipsiti dc posibilitatea alegerii felului in care traim.

Aceasta inseamna ca ne este data libertatea alegerii si trairii vietii noastre in felul in care obtinem satisfactia maxima, placerea cea mai deplina si mai adevarata,

Domnul Iisus Hristos spunea sa-i dam Cezarului ce esle al Cezarului si Domnului ce este al Domnului. Universul psihicului este un univers binar, in care Cezarul si Domnul primesc fiecare ce i se cuvine. Va platiti impozitele nu pentru ca va face placere, ci pentru ca impozitele trebuie platite. Traiti cu constiinta propriului EU, sau intru Domnul, deveniti vindecator nu pentru ca aceasta va va face mai fericiti sau mai buni, ci pentru ca aceasta isi are radacinile in interiorul dumneavoastra.

2.2 .CE INSEAMNA SA FII MEDIUM SAU CLARVAZATOR

Dati drumul la televizor pentru a urmari un meci de fotbal. Dintr-o data", intr-o strafulgerare, fara nici un efort, stiti care dintre echipe va castiga meciul.

Mergeti la o serata si intalniti o persoana pe care nu ati cunoscut-o niciodata, dar sunteti convinsi ca parca ati mat vazut-o candva.

Cunoastem cu totii aceste senzatii, pe care le consideram simple coincidente, le explicam cu ajutorul a tot felul de pseudo teorii sau le punem in seama norocului. Dar pe tot parcursul vietii ele ne insotesc, ne dau senzatia ca am depasit , intamplator un hotar tainic, ca am patruns intr-o zona, in care minunile sunt ceva obisnuit, iar noi suntem niste zei, cunoastem ceea ce nu pot afla muritorii de rand.

Aceasta este imparatia propriei noastre realitati pe care o ignoram pentru ca ne este teama, sau poate pentru ca nu o intelegem, nu intelegem in ce fel taramul acesta este in legaatura cu viata noastra cotidiana. Daca vom observa cum ne ocupam de treburile noastre de fiecare zi, vom constata cat de des venim in contact cu acest taram tainic si de cate ori dirijam in viata noastra lucruri necunoscute, dar pe care le-am putut recunoaste, acestea fiind de-o naturalete uimitoare.

Marele filosof grec Platon a remarcat ca invatatura este doar memoria sufletului.

Despre ,,suflet" sau ,,spirit", despre ,,fiinta" sau ,,esenta"' vom mai discuta in aceasta carte. Toti acesti termeni definesc acea parte din noi care exista in alte planuri ale existentei, cea care simte o iubire cuprinzatoare pentru toate fiintele si ne permite sa nutrim acest sentiment, obligandu-ne sa recunoastern ca este mult mai placut sa dai decat sa primesti, pur si simplu pentru placerea de a-l servi pe celalalt. Avem in vedere acea parte a fiecaruia dintre noi care traieste dupa ce nu mai suntem, dupa ce trupul ne-a pierit, dupa ce au disparut mintea, intelectul, emotiile noastre.

Nu stim cu adevarat daca supravietuieste ceva dupa" ce dispare trupul, in afara de amintirile celorlalti despre noi. Dar vorbim despre ,,suflet", sau ,,spirit", acesta avand proprietatea de a ne explica multe din ceea ce ramane tainic, iar pe masura ce patrundem tot mai adanc in domeniul psihicului, cunoastem mai indeaproape propriile noastre versiuni ale trairilor.

Posibilitatile unui medium si capacitatea de a trata si vindeca sunt atat de strans legate intre ele, incat aproape ca nu se poate face distinctie.

VINDECATORII sunt oameni care au invatat sa-si orienteze capacitatile si talentele de medium intr-o anumita directie, lecuind durerile fizice si suferintele. Asa cum uneori stim cine este la celaialt capat al firului inainte de a ridica receptorul telefonului, stim si in ce fel sa-i vindecam pe altii si pe noi insine, dar pur si simplu nu dam atentie acestor capacitate nebanuind ca exista in noi.Omul se teme de necunoscut,

Sper ca aceasta carte sa arunce lumina peste lucrurile neclare ale constiintei voastre, facandu-le accesibile intelegerii.

Ne temem de ceea ce nu intelegem, sau intelegem prea putin. Una dintre misiunile acestei carti este sa faca aceste lucruri si probleme neintelese

Cu cat le ve-ti cunoaste mai indeaproape, cu atat mai mult le veti constientiza.

In raport cu propria viata, ele vor paiea mai putin tainice si veti obtine un nesperat succes tn dezvoltarea capacitatilor pe care le posedati. Studiati cu atentie trairea propriei dumneavoastra vieti si veti vedea daca se confirma cele spuse.

2.3. COMUNIUNEA

Oricare ar fi baza religioasa sau filosofica formarii dumneavoastra, cunoasteti teoria conform careia ,,cu totii suntem un tot" sau chiar ,,totul este un tot". Exista o stare sau un nivel de constiinta in care aceasta idee inceteaza sa fie o insiruire de cuvinte si devine o realitate.

Poate ca suntem deja familiarizati cu aceasta stare. Ea devine clara pentru numerosi oameni care traiesc simtamantul iubirii atunci cand simt ca sufletul lor se contopeste cu sufletul altei persoane.

Uneori, straduindu-ne intr-un grup de oameni sa realizam un scop comun, traim aceleasi senzatii de comuniune, de legatura cu ceilalti membri ai grupului. Aceasta nu reprezinta decat un mic pas de la iubirea fata de un alt om sau un grup de oameni, la trairea puternica si atotcuprinzatoare a sentimentului de iubire si de contopire cu fiecare in parte sau chiar cu tot ceea ce ne inconjoara.

Starea de comuniune este starea despre care vorbesc toti sfintii si inteleptii.

Deocamdata insa, ne traim propriul EU si multi dintre noi se impotrivesc starii de comuniune, o evita sau se tem de ea, deoarece cred ca in felul acesta vor fi lipsiti de contactul cu propria individualitate. Nimic nu poate fi mai departe de adevar. De fapt, in aceasta stare mistica de comuniune traim mai puternic si mai deplin Eu-l propriu, asa cum este el in realitate. Mai mult decat in oricare alta stare, devenim noi insine, pentru ca singurul mod de a trai comuniunea deplina cu ceilalti este sa fii mai intai in deplin acord cu tine insuti.

Incercati sa invaluiti tot ce va inconjoara intr-un halou de dragoste, numai asa o sa reusiti sa deveniti „UN TOT" care apoi este usor de modelat.

Aprofundand studiul acestei carti veti descoperi cateva exercitii simple, care va vor conduce la dezvoltarea acestui tip de trairi. Exercitiile sunt astfel alcatuite, incat cu ajutorul lor sa puteti avansa singuri de fiecare data cate o etapa. Nu trebuie sa treceti de la un exercitiu la altul pana cand nu simtiti ca sunteti gata pentru aceasta.

Cititi cu atentie fiecare exercitiu pana cand stapaniti tehnicile. Nu va descurajati cand, parcurgandu-le, nu obtineti rezultatele asteptate. Reluati-le cand sunteti mai odihniti.

Una dintre primele etape ale procesului de vindecare este aceea de a aduce pacientul in stare de armonie cu vindecatoruI. Avand harul bunului psiholog, acest lucru reuseste perfect. Daca iubirea dumneavoastra izvoraste peste oameni veti putea percepe toate lucrurile reciproc legate si interdependente, constientizandu-le ca parti ale aceluiasi intreg unic si atotcuprinzator.

Cand „totul este un tot", sunteti eliberati de necesitatea de a formula judecati despre lucrurile complexe. Aceasta este starea „in afara binelui si a raului", in care nu exista nimic corect sau incorect, nimic bun sau rau. Cand va transformati intrun observator, aflandu-va in starea de comuniune. deveniti un medium absolut. Daca ati reusit sa percepeti informatiile psihice, cu un foarte mic efort suplimentar, puteti inainta pe calea insusirii deprinderilor de vindecare.

Informatiile venite trebuie decodificate. Ele apar brusc, sub diferite forme - viziuni de corpuri geometrice, figuri de animale, peisaje, clisee de filme - prin simturile proprii sau telepatic.

Unii vindecatori isi antreneaza corpul pentru a simti durerea persoanelor, dar nu este recomandabil, din cauza ca prin acest procedeu boala trece la vindecator prin corpurile energetice.

Intre comuniunea cu ceilalti si vindecare exista o etapa intermediara. Aceasta etapa, in care se primesc informatiile necesare, este cunoscuta de mediumuri drept „citire". Citirea psihica poate lua orice forma, dar in toate cazurile este premergatoare procesului de vindecare si este o parte a acestuia. Cand doriti sa vindecati unul dintre prietenii dumneavoastri, intrati in starea de comuniune cu acesta, apoi intrebati-va despre starea lui fizica, Cunoasteti deja raspunsul.

In momentul acesta prietenul formeaza o parte din propria dumneavoastra fiinta. Pe baza informatiilor pe care le-ati primit, puteti trece la vindecarea prietenului.

2.4. CONCENTRAREA

Ce suntem noi, dacă nu nişte fiinţe slabe? Lipsiţi de putere, neajutoraţi, ne poartă o puternică furtună pe oceanul vieţii. Daţi pradă diferitelor rele, dispunem de mijloace insuficiente pentru a le respinge. Avem ochi, dar nu suntem în stare să vedem nimic din ceea ce se va întâmpla cu noi, din ceea ce ne pândeşte în spatele stâncilor, din ce se aâcunde în adâncul timpurilor. Suntem în întregime dependenţi de timp şi de oscilatii puternice ale luminii. Ascultăm, dar între noi şi corpul care emite vibraţiile nu trebuie să se afle un obstacol prea

dens, distanţa nu trebuie să fie prea mare şi, în plus, noi percepem doar anumite oscilaţii, celelalte nu au nici un efect asupra noastră.

Ce folos avem de pe urma unui auz foarte fin, dacă ascultând vorba mieroasă şi linguşitoare a interlocutorului, nu suntem capabili să-i simţim gândurile mincinoase şi ticăloase? Ce folos că nişte ochi minunaţi ne învăluie cu lumina lor binevoitoare şi drăgăstoasă, dacă noi nu suntem în stare să vedem trădarea ce şi-a făcut cuib în inima acestei fiinţe? Dotaţi cu simţuri imperfecte, rudimentare, trebuie să ne croim drum prin hăţişul pădurii sălbatice primordiale cu care ne înconjoară viaţa .

Omul este creaţia divina. Cât de straniu sună această frază, dacă luăm în consideraţie neajutorarea sa fizică. Privim în sus şi nu observăm pietrele de pe drum şi ne împiedicăm şi cădem; privim cu atenţie drumul pe care păşim şi nu vedem obstacolele care ameninţă şi, neputincioşi, ne supunem pericolelor ce ne pândesc.

Dar oare suntem chiar neputincioşi? Desigur ca nu. Providenţa ne-a pus la dispoziţie o armă fără pereche pentru a respinge nenumăratele atacuri. Suntem dotaţi cu inteligenţă. Datorită acesteia am atins un înalt grad de cultură..

Cunoaştem foarte bine acest mijloc de apărare, pe care-1 numim „voinţă". Dar, din nefericire, nu ştim să-1 folosim, întoarcem această armă redutabilă cu tăişul spre noi înşine şi cu partea neascuţită spre duşman. Ce folos avem de pe urma raţiunii şi a voinţei, dacă nu le folosim corect?

Dar, cum trebuie să le folosim spre binele nostru, cine ne va învăţa aceasta? Ne va învăţa spiritul nostru, cel care aude, vede şi ştie tot, care nu este legat nici de timp, nici de spaţiu, aşa cum este trupul nostru cu simţurile sale inerte. Acest spirit ne vorbeşte permanent, cu claritate, şi ne previne de tot, dar noi nu il auzim.

Inceputul a tot ce există ne-a dăruit un simţ, menit să comunice conştiinţei noastre nemijlocite limbajul sufletului, iar noi, folosind mintea şi voinţa în mod greşit, am obligat acest simţ să rămână inactiv. Suntem înclinaţi să recunoaştem numai senzaţiile fizice primare, ne credem deosebit de înţelepţi şi credem că am descoperit marea taină, studiind în detaliu organele acestor simţuri. Cel mai înalt dintre simţuri, aşa numitul „simţ psihic", care, dacă nu i-ar fi limitată activitatea, ar putea să-1 transforme pe om într-un semizeu. Acest mijlocitor între infinit şi vremelnic, 1-am respins însă cu aroganţă.

Ştiinţa modernă denumeşte „simţul psihic" „superstiţie", dar cât de mult ar putea face pentru ştiinţă acest atât de blamat „al şaselea simţ"

- Fiecare a întreprins, cel puţin odată în viaţă, o călătorie de durată mai mare sau mai mică.

Aceasta trebuie să ne inspire la primul nostru exerciţiu. In fiecare zi, la momentul fixat, ucenicii se izolează în încăperile închise speciale, îşi închid ochii şi urechile (casca de urechi sau o banda la ochi), se aşează comod şi încep să se gândească la una din călătoriile lor. Ei caută să-şi aducă în minte toate amănuntele şi-şi reprezintă mental că efectuează încă odată această călătorie. Gândurile trebuie să evolueze astfel:

Ne reprezentăm cazul în care călătoria începe dis-de-dimi-neaţă. Ne imaginăm trezirea, ridicarea din aşternut, cum ne spălăm, ne îmbrăcăm, luăm în mână geamantanul şi, uşor, pentru a nu-i trezi pe ceilalţi membri ai familiei, care mai dorm, ne furişăm pe vârfuri pe scara care scârţâie, spre ieşire. Pe stradă este încă întuneric şi felinarele luminează slab în ceaţa deasă şi umedă, în fine, sosim la gară. La restaurant, un chelner adormit sau o ospatarita, aduce micul dejun. Până la plecarea trenului este suficient timp, gustăm cu plăcere din cafeaua aromată şi simţim cum o neobişnuită căldură plăcută se împrăştie prin membrele îngheţate. Acum însă este timpul! Cumpărăm repede un bilet şi urcăm în vagon. Locomotiva fluieră, trenul porneşte şi gonim prin ceaţa deasă, care se întinde sub ochii noştri de fiecare dată când privim pe fereastră. Ne privim tovarăşii de călătorie şi, deodată, ne sare în ochi, într-un colţ, o faţă cunoscută. O privire mai atentă ne permite să-1 recunoaştem pe prietenul nostru X, cu care nu ne-am văzut de multă vreme. Ne mutăm repede şi îl salutăm din inimă pe neaşteptatul tovarăş drag de drum etc.

Prin acest procedeu sau prin altul asemănător,de exemplu putem sa ne derulam propria noastra viata ca un film iar daca ” filmul” s-a terminat vom putea efectua din nou călătoria sau filmul pe toată durata până când deşteptătorul va suna sfârşitul exerciţiului. Trebuie să fim atenţi însă pentru a nu da frâu liber gândurilor ce nu au nici o legătură cu călătoria, lucru ce nu se află, din păcate, prea des în atenţia ucenicilor. Imediat ce un astfel de gând străin începe să ia amploare, el trebuie eliminat cu hotărâre. Gândurile trebuie orientate numai spre călătorie şi spre tot ce se află în legătură cu ea sau spre filmul vietii cu evenimentele traite si retraite inca odata , fara a avea sentimente de frustrare, ura , durere. Chiar dacă nu vom reuşi pe deplin de la început, va trebui să se depună mai mult efort, de el putând depinde succesul exerciţiului. Dacă în fiecare zi vom efectua acest exerciţiu câte odată, timp de 12-14 zile, apoi, cu fiecare zi, el se va desfăşura mai bine, tot mai bine. Acest exerciţiu nu trebuie prelungit prea mult, sunt suficiente 20-30 minute, în acest scop este indicat să punem ceasul deşteptător, fixat în momentul întreruperii exerciţiului.

Nu este obligatoriu ca să ajungem la sfârşitul călătoriei; când sună deşteptătorul, exerciţiul , deci călătoria se întrerupe imediat. Data viitoare se începe din nou de la început, nu din locul în care ne-am oprit cu o zi înainte. Cu fiecare exerciţiu călătoria va fi derulată tot mai intens şi se poate ajunge cu adevărat la retrăirea mentală a călătoriei respective sau al filmului vietii tale, cu toată forţa.

Când se va atinge această stare şi întreaga călătorie va putea fi reprodusă fără cea mai mică întrerupere, trebuie să trecem la un alt exerciţiu.

- Se alege un obiect oarecare de mici dimensiuni. Acesta poate fi un briceag, un ceas de buzunar sau un băţ de chibrit. Se concentrează toate gândurile asupra obiectului respectiv.

Ochii trebuie să rămână deschişi, numai urechile trebuie să rămână în permanenţă acoperite.

Deci, se ia în mână obiectul ales şi se examinează cu foarte multă atenţie. Mai întâi ne vom gândi la destinaţia şi utilizarea acestuia, la materialul din care este confecţionat, în fine, la procedeul de fabricaţie al acestuia.

Desigur este necesar să se evite cea mai mică abatere. Trebuie să ne gândim numai la ceea ce se află în strânsă legătură cu obiectul ales.

Adesea se poate întâmpla ca, gândindu-ne la modul de fabricaţie al unui briceag, de exemplu, să ne formăm o imagine despre toţi cei ce lucrează asupra acestui briceag. Aceasta ar prezenta deja o mare abatere de la exerciţiu şi ar aduce un mare prejudiciu desfăşurării sale ulterioare. Imediat ce apare dorinţa de a ne abate de la gândul principal, ea trebuie imediat înăbuşită. Acest lucru trebuie să ni-1 amintim mai des, pentru că este locul periculos care trebuie evitat, dar pe care nu mulţi pot ţine în frâu fantezia şi, în disperare, abandonează exerciţiile. Cel care a reuşit măcar odată, într-o situaţie similară, să-şi reorienteze din nou gândurile, cu toată puterea, asupra obiectului exerciţiului, nu va mai întâmpina greutăţi în a repeta exerciţiul.

Desigur, este pe deplin corect ca, pe timpul analizei, privind plăcuţa de sidef de pe briceag, să se reţină reprezentarea scoicii din care s-a tăiat plăcuţa, dar ar fi o abatere însemnată de la ţinta reală, dacă ne-am reprezenta, în plus, fundul mării cu minunile şi monştrii săi. Această reprezentare nu are, desigur, nici o legătură cu briceagul.

In continuare, trebuie să remarcăm încă odată că starea pasivă absolută corespunde finalizării cu succes a acestor exerciţii, de aceea este necesar să se relaxeze complet toţi muşchii şi să se ocupe o poziţie cât mai comodă, pentru a evita toate influenţele nocive.

Pentru a-i ajuta pe cei dornici să se antreneze, vom prezenta aici o parte a unui astfel de exerciţiu. Ucenicul îşi pironeşte privirea ascuţită şi imobilă spre un obiect oarecare, să zicem briceagul. Apoi apare un flux de gânduri, după cum urmează: lată-mi briceagul. El are două lame mici şi una mare. La capătul celălalt se află un tirbuşon. Lamele mici servesc la ascuţit creioane şi la curăţirea hârtiei. Lama mare se

foloseşte în diferite activităţi, de aceea s-a mai ştirbit puţin. Tirbuşonul este foarte artistic executat. Este un briceag foarte fin (acesta pe care-l ţin acum în mâini), confecţionat dintr-un material de calitate. Mă servesc de el de peste 10 ani şi el tot mai este apt să mai servească timp îndelungat. Foarte frumos este executată plăcuţa din sidef cu ţinte de aur strălucitoare. Iată, aici pe plăcuţa ovală din cupru este gravat numele meu. Lamele sunt executate din oţel Solingen, iar restul părţilor lui componente — unele din cupru, altele din fier".

Astfel se descrie briceagul în întregime. Apoi se formulează gândul privind arta fabricării lui. Această parte a concentrării trebuie pusă la dispoziţia exclusivă a fanteziei, deoarece nu oricui îi este dat să vadă pe viu procesul de fabricare a briceagului. De aceea ne vom limita aici numai la a ne imagina care parte este forjată, care turnată, cum s-ar putea confecţiona prăselele şi cum sunt asamblate la un loc toate părţile componente.

Acest exerciţiu trebuie să aibă la început o durată de numai 5 minute, dar puţin câte puţin ea va trebui majorată până la 15 minute.

Dacă judecata este încheiată, atunci, fără a admite apariţia unor gânduri străine, se revine imediat la locul de unde s-a început şi se continuă antrenamentul până va suna ceasul deşteptător.

Pentru a se feri într-o primă etapă de devieri ale gândurilor, este bine să se spună în şoaptă exerciţiul respectiv, ceea ce permite până la un punct un control mai eficient. Dar nu trebuie să se abuzeze de această metodă, deoarece reprezintă o pierdere de forţe — cu urechile astupate şoaptele nu se aud, ci se sesizează doar după mişcarea buzelor, ceea ce reprezintă o oarecare abatere, în nici un caz nu trebuie să se recurgă la această metodă de mai mult de 4-5 ori şi doar până când se capătă obişnuinţa de a gândi energic. Cine poate evita acest procedeu ajutător, este mai bine să se lipsească şi să nu recurgă deloc la el. Desigur, obiectele se pot schimba, 3-4 exerciţii se pot executa cu briceagul, apoi un număr egal de exerciţii se vor executa cu un alt obiect oarecare; trebuie să menţionăm că trecerea se face, de regulă, de la obiecte mai complexe la obiecte mai simple. Cu cât obiectul este mai simplu, de exemplu un nasture, cu atât va fi mai greu să se concentreze asupra sa toate gândurile timp îndelungat.

Cine este capabil să se concentreze astfel asupra unui obiect foarte simplu timp de 1/4 de oră sau mai mult, fiind ocupat exclusiv de obiectul respectiv, fără să admită în tot acest timp nici cea mai mică abatere a gândurilor de la aceasta, dacă nici cele mai plăcute imagini, care se schimbă cu repeziciune, nu pot să-l abată de la concentrarea gândurilor sale asupra acestui obiect, atunci, înaripat de speranţă, el se poate avânta spre celelalte exerciţii.

- Exerciţiul următor constă în reprezentarea clară în minte a unui obiect oarecare.

Se ia obiectul respectiv în mână şi se examinează. De data aceasta se porneşte de la obiectele cele mai simple şi se continuă cu obiecte din ce în ce mai complexe.

Se examinează timp îndelungat obiectul simplu, ţinut în mână — de exemplu, un creion — apoi se închid ochii şi se reprezintă mental imaginea cât mai exactă a creionului, percepută atunci când a fost examinat. Când ucenicul va deschide ochii şi va compara reprezentarea sa mentală cu obiectul real, el va constata diferite deficienţe în imaginea pe care şi-a făcut-o despre obiect.

Ucenicul trebuie să-şi corecteze aceste greşeli. Cu ochii închişi el se va strădui să-şi imagineze obiectul exact aşa cum este în realitate. Apoi îl va privi din nou. Exerciţiul se reia de atâtea ori, până când se reuşeşte ca, după un minut de examinare atentă, să se obţină cu ochii închişi imaginea fidelă, ca în oglindă, a obiectului respectiv. Durata acestui exerciţiu nu trebuie să depăşească în total 30 minute.

Dacă se obţin rezultate satisfăcătoare, se poate trece la următoarele exerciţii, mai complexe Se concentrează gândirea asupra unui obiect oarecare fără a-l examina în realitate, adică exclusiv în domeniul mental. De exemplu, ne imaginăm ceasul nostru de buzunar şi apoi ne concetrăm gândurile ca la exerciţiul al doilea, adică asupra scopului, materialului şi procesului de fabricaţie al obiectului. Mai târziu se revine la

obiecte mai simple, încetul cu încetul se trece la feţe cunoscute, care servesc ca material pentru experienţele noastre, la animalele domestice, apoi la noţiuni abstracte etc.

Dacă şi aceste exerciţii vor fi încununate de succes, el se schimbă astfel: se trece cât se poate de repede de la o orientare a gândurilor la o alta, apoi, cu o precizie fără greş, se revine ca la comandă la punctul în care tocmai s-a întrerupt cursul primului raţionament. Aceasta este abaterea voluntară, conştientă.

Acest exerciţiu trebuie să fie precedat de o problemă mai simplă, prezentată mai jos. încă înainte de începerea celui de-al doilea exerciţiu se folosesc 2-3 minute libere şi se rezolvă următoarea problemă: începem să ne gândim la o noţiune, un obiect sau o fiinţă şi, cât se poate de repede, ne străduim să ne reprezentăm o noţiune contrară. Ne gândim, de pildă, la cuvântul „gol" şi imediat ne aducem în minte noţiunea de „plin". După „apă" trebuie să urmeze „foc", după „soare strălucitor pe cer senin", „o zi mohorâtă şi ploioasă", după „porumbel" poate să urmeze „şarpe" sau „vultur" etc. De fiecare dată ne vom strădui să îndeplinim cât mai repede condiţia problemei, efectuând-o zilnic. Problema în sine nu este grea, dacă nu ar trebui să fie reprezentată foarte clar fiecare noţiune sau obiect, aducându-i imediat imaginea în minte. Datorită acestor exrciţii, cu trecerea timpului, se capătă deprinderile necesare pentru trecerea la următorul exerciţiu.

Instantaneu îmi mut gândurile asupra unei alte imagini, îmi închipui un calculator electronic şi mă concentrez prin metoda ştiută asupra acestui obiect. Apoi din nou (după 2-3 minute) mă străduiesc cu cea mai mare claritate să revin fără greş, cu prcecizie şi cât mai repede, la locul din care am început concentrarea gândurilor. Dacă exerciţiul se desfăşoară fără oprire, îmi continui firul gândurilor, în timpul unui exerciţiu se poate recurge la schimbarea obiectului concentrării de 4 sau 5 ori, durata lui nedepăşind 30 minute. Acum toate exerciţiile executate anterior pot fi reluate fără a astupa urechile. Aici întâmpinăm o mare dificultate şi trebuie să punem în evidenţă o mare cantitate de voinţă; dar ucenicul nu trebuie să se sperie; până la urmă îi reuşeşte, dar nimic nu poate ieşi perfect de prima dată. în nici un caz nu trebuie să fim uşuratici, trebuie să ne antrenăm timp îndelungat, încât concentrarea gândurilor să reuşească chiar în condiţii de zgomot foarte puternic.

Dupa aceste exercitii vom efectua exerciţiile fără a astupa urechile, se va executa astfel:

- în timpul liber se iese la aer curat ,sau afara dar nu într-un loc liniştit şi izolat, ci acolo unde domneşte agitaţia, traficul intens şi zgomotul sau, dacă starea timpului şi anotimpului nu permit, se alege o încăpere cu multă lume, care cu discuţiile şi mişcarea lor, produc un zgomot suficient de puternic, de exemplu un restaurant.

Se ia un ziar sau o carte şi se citeşte un pasaj — care ne place cel mai mult sau pare mai atractiv. Apoi, cu tot zgomotul, ne vom strădui să reproducem în memorie cele citite. Cu cât ucenicul va putea să se concentreze mai bine asupra celor citite, cu atât îi va funcţiona mai bine memoria şi, cu cât se va antrena mai mult în concentrarea gândurilor fără a astupa urechile, cu atât mai puţin îl va distruge zgomotul din jur. Nu este necesar defel ca cele citite să fie reproduse cuvânt cu cuvânt, este suficient un rezumat. Desigur, cu cât ucenicul va reuşi mai des reproducerea conţinutului principal a celor citite, cu atât mai mult a progresat acesta. în acest exerciţiu se poate trece de la uşor la mai greu. Cu cât este mai interesant şi mai atractiv conţinutul celor citite în timpul exerciţiilor, cu atât este mai simplă reproducerea. Puţin câte puţin se trece la citirea unor texte mai puţin interesante, care sunt chiar în dezacord cu interesele ucenicului. Dacă acesta, de exemplu, este un om cu o fire artistică, concentrarea asupra ziarului care publică cronica bursei nu îi va produce, evident, nici cea mai mică plăcere, iar reproducerea acestei cronici va fi foarte dificilă la început. Acelaşi lucru se va petrece cu un om dedicat studierii trăirilor sale interioare şi care se obligă să urmărească revista modei şi ştiri din sport. La început se aleg articole nu prea mari, note, ştiri, conţinând maximum 30 de rânduri. Apoi se trece la articole mai mari. Exerciţiile nu trebuie să dureze mai mult de 30 de minute. Este mai bine să se reia încă o dată, decât să dureze prea mult.

Gradul cel mai înalt de concentrare a gândului este considerat a fi atins pe deplin dacă ucenicul poate rezolva probleme complicate în condiţiile de zgomot foarte puternic.

Pentru a atinge marea artă, ucenicul îşi permite să-şi întrerupă activitatea sau să o oprească, pentru ca apoi să revină din nou cu neslăbită forţă şi atenţie la punctul în care s-a întrerupt.

Pentru concentrarea gândurilor este necesar un antrenament permanent şi asiduu. Antrenamentul desfăşurat astfel este capabil să accelereze atingerea de către ucenic a unor rezultate uimitoare, în aceasta constă, în parte, succesul multor genii ale finanţelor, ale marilor conducători de oşti şi altor răsfăţaţi ai sorţii.

2.5. STAREA PASIVA

Aproape de concentrarea activă se situează, de asemenea, starea pasivă. Aceasta apare numai ca rezultat al celei dintâi. Cine este capabil să-şi concentreze gândurile, numai acela este capabil să ajungă în starea ce poate fi cel mai bine caracterizată ca „nefiinţă".

Lumea gândurilor noastre poate fi comparată cu o mare; când suntem tulburaţi, gândurile noastre sunt asemănătoare cu nişte valuri furioase şi învolburate; când însă suntem liniştiţi sau puţin emoţionaţi, gândurile noastre aleargă ca nişte valuri uşoare.

Numărul lor este infinit, dar viaţa lor este scurtă; el trebuie să facă imediat loc valurilor ce abia s-au născut, care le ajung din urmă şi apoi dispar, fără a lăsa vreo urmă a scurtei lor existenţe. **Starea pasivă cere ca marea să fie netedă ca o oglindă. Trebuie să dispară toate valurile puternice, toate valurile mici fără de număr şi marea trebuie să încremenească, de parcă ar fi formată din ulei.**

Trebuie suprimate toate gândurile, în momentul apariţiei lor, aceasta este condiţia necesară a stării pasive.

Deci se cere o perfectă curăţire a aparatului de gândit.

Trebuie să ne străduim să ajungem în acea stare, în care creierul nostru poate fi asemuit cu o foaie albă, nescrisă, şi noi trebuie să studiem această stare, pentru a avea posibilitatea de a o atinge la momentul sabilit.

In această stare trebuie să uităm de toate, chiar de propria existenţă. Când ne vom depăşi pe deplin dorinţele pământene, ne vom separa de toate impresiile exterioare şi vom deveni insensibili la tot ce se află în jurul nostru şi la lumea materială care ne influenţează, vom face ca sufletul să ne fie receptiv la influenţele mai subtile ale lumii spirituale; altfel ele trec pe lângă noi, fără a lăsa vreo urmă. în această stare pasivă sufletul noastru poate influenţa mai bine trupul nostru.

Când ieşim din starea pasivă, găsim foaia albă scrisă.

Fluxul de idei creatoare, înălţătoare ne prinde, acestea fiind idei de care nu suntem capabili în starea noastră obişnuită de veghe. Idei şi proiecte noi, neaşteptate, izvorăsc din noi şi ne uimesc prin claritatea şi originalitatea lor.

Starea pasivă are pentru toată lumea o mare valoare. Cei ce exercită muncă intelectuală, ca şi meseriaşii, pot avea un foarte mare folos de pe urma acesteia. Dar numai un om cu o înaltă moralitate va afla în această stare pârghia puternică a progresului moral. Ea comunică sufletului său posibilitatea de a acţiona mai puternic asupra trupului ce se revoltă.

Deosebit de necesară este această stare pentru dezvoltarea diverselor capacităţi psihice**,** despre care vom vorbi mai jos.

Dar starea pasivă prezintă, desigur, si un oarecare pericol.

Deşi, pe de o parte, aflându-ne în această stare suntem sub influenţa propriului nostru spirit şi a unor fiinţe binevoitoare, mai perfecţionate, fine şi evoluate spiritual, pe de altă parte constituim un instrument în

mâinile unor fiinţe raţionale inferioare, imperfecte şi ne supunem influenţei lor, care nu este totdeauna lipsită de pericole pentru noi. Pentru a contracara această din urmă influenţă avem un mijloc minunat, şi anume concentrarea gândurilor, adică starea activă.

Repet cu insistenţă că, cine doreşte să-şi dezvolte capacitatea de a intra în stare pasivă, trebuie să se obişnuiască în suficientă măsură cu concentrarea gândurilor. Altfel spus, el niciodată nu va fi în stare să atingă binefăcătoarea eliberare a aparatului său de gândire. Pentru un începător, şi aici principala condiţie este calmul absolut. Linişte în jurul său, linişte în interiorul său. Abia acum începe pentru el perioada exerciţiilor pe care el trebuie să le efectueze de la bun început, pentru a-şi asigura linişte trupească.

Starea pasivă necesită nemişcarea absolută a corpului. Momentul cel mai bun pentru aceste exerciţii este liniştea serii sau dimineaţa foarte devreme. Ucenicul merge din nou în camera sa, în colţişorul său izolat, pe care şi 1-a amenajat, îşi astupă urechile, se leagă la ochi şi se întinde pe sofa.

Trebuie să avem grijă ca poziţia corpului să fie foarte comodă pentru a-şi aduce treptat muşchii într-o stare de relaxare absolută. Poziţia capului şi a tuturor încheieturilor trebuie să fie astfel, încât nici un muşchi şi nici o forţă să nu intre în acţiune, întregul corp trebuie să se găsească într-o stare de linişte şi somnolenţă.

Procesul respiraţiei — fără eforturi deosebite sau voinţă prea energică — trebuie redus până la limita posibilului. Trebuie evitată respiraţia întreruptă sau prea profundă.

Se imaginează un disc alb (de aproximativ 20 cm diametru) pe fond negru, care se roteşte permanent în jurul centrului său.-Se orientează vederea interioară chiar asupra discului şi se alungă, la fel ca la concentrarea gândului, toate gândurile exterioare şi reprezentările.

Starea pasivă diferă de concentrarea gândurilor prin aceea că în această stare trebuie să ne abţinem de la orice consideraţii privind discul alb şi fondul negru. Există o singură preocupare, aceea de a menţine imaginea discului alb în formă neschimbată. Nu trebuie să gândim nimic altceva. Rotirea discului se priveşte calm, egal.

Ucenicul trebuie să se ferească să adoarmă, dar nu trebuie să-şi încordeze voinţa în mod deosebit, pentru a nu se abate de la starea de calm.

Trebuie să ne străduim să menţinem starea de calm, de pasivitate, între 3 şi 5 minute.

La prima experienţă ucenicul va trebui să ducă o luptă energică cu sine. Gând după gând vor pătrunde în conştiinţa sa şi vor întuneca imaginea discului; aceasta va fi cu atât mai uşor, cu cât el nu trebuie să se oprească la nici o judecată, ci trebuie să"menţină doar imaginea discului.

Cu fiecare încercare, forţa va creşte şi, după 10-12 experienţe, ucenicul va fi capabil să se abţină cel puţin 3 minute de la orice gând, astfel încât imaginea discului să rămână clară şi strălucitoare. Apoi trebuie să se străduiască să execute acest exerciţiu timp de 4-5 minute etc., mereu mai multe minute.

Şi aici deşteptătorul poate fi de folos. Dar ciocănelul ceasului deşteptător ar trebui izolat cu ceva, pentru ca sunetul lui strident să nu dăuneze nervilor. Astfel, firile mai sensibile pot cădea în transă hipnotică din cauza acestui zgomot.

Dacă ucenicul va reuşi ca imaginea discului să se menţină clară şi luminoasă timp de 10 minute şi nici o altă imagine sau gând nu va perturba această iamgine, se poate merge mai departe.

Din disc trebuie să se obţină un mic punct luminos, care se roteşte, înconjurat de sapţiul negru. Acest exerciţiu se desfăşoară ca şi cel precedent.

Dacă vom fi capabili şi aici să realizăm ceea ce am reuşit la exerciţiul anterior şi, timp de 10 minute nu ne vom abate de la contemplarea punctului pe care ni-1 reprezentăm foarte clar, trebuie să continuăm astfel, încât să nu ne mai reprezentăm nimic, iar apoi vom atinge starea pasivă propriu-zisă.

Este necesar să nu auzim nimic, să nu simţim nimic şi să nu ne gândim la nimic, adică să fim de parcă nu am exista.

Vom începe acest exerciţiu cu reprezentarea unui punct. Ucenicul încearcă, fie pentru 2 minute, să se elibereze de contemplarea punctului, astfel încât să rămână un spaţiu negru, gol. Această contemplare trebuie să dispară încetul cu încetul, spaţiul negru trebuie să fie înlocuit de un fond cenuşiu nedefinit şi, în fine, să se transforme în nimic.

Trecerea de la reprezentarea punctului la această fază se face treptat, puţin câte puţin, dar oamenii cu o voinţă energică sunt capabili să desfiinţeze acest punct şi spaţiu imediat.

Şi unul şi celălalt procedează bine, totul depinde de individualitatea ucenicului. Sunt multe persoane care preferă să înceapă trecerea la starea pasivă tocmai prin contemplarea punctului. Eu nu am nimic împotrivă, deşi obiceiul acesta poate îngreuna într-o oarecare măsură exerciţiile ulterioare.

In unele cazuri, când suntem foarte nervoşi, de exemplu, şi fluxul gândurilor nu poate fi oprit prea repede, este de preferat să se folosească contemplarea punctului, decât a discului.

Starea de pasivitate este, un minunat mijloc de calmare în orice nelinişte sufletească. Ea ne ajută să biruim durerea şi necazurile, ea ne aduce consolarea şi ne umple de noi speranţe şi credinţe. Cine este bolnav şi nu ştie prin ce să se ajute, să recurgă la acest mijloc şi va avea o mare uşurare, poate chiar din prima încercare imaginandu-si boala, pe care o desfiinteaza.

Antrenamentele trebuie continuate până când vom atinge din nou (timp de alte 10 minute) starea de pasivitate absolută, fără nici un fel de gânduri. Dacă reuşim aceasta, schimbăm felul exerciţiului, prin faptul că ne dezlegăm ochii şi ne destupăm urechile. Acum nu ne vom mai culca , ci ne vom aşeza cât mai comod.

Pentru ca aparatul vizual să nu producă nici un fel de abateri, punem în faţa noastră o pânză albă întinsă pe o ramă, cât de uniform putem (dimensiunile pânzei trebuie să fie de 1,5 m), acelaşi scop putând să-1 slujească la fel de bine şi o coală albă de hârtie de desen; se aşează această suprafaţă albă astfel, încât să ne putem uita cu uşurinţă la ea. Ne aşezăm cu ochii la această suprafaţă şi o privim cu atenţie, fără a ne abate nimic de la această contemplare. Apoi se continuă exerciţiul în mod cunoscut, în aceste condiţii exerciţiul este deosebit de uşor. Mai greu devine când îndepărtăm suprafaţa albă. Aceasta este echivalent cu a privi „nimic" cu ochii deschişi.

Acest exerciţiu trebuie practicat cât se poate de asiduu, alături de principalele antrenamente. Cum vom avea un răgaz de 10 minute, imediat ce vom putea părăsi preocupările noastre obişnuite, ne vom aşeza undeva, ne vom relaxa musculatura, vom renunţa la toate gândurile şi ne vom strădui în mod intenţionat să ne „înceţoşăm" privirea pentru ca, privind spaţiul înconjurător şi obiectele din jur, să nu distingem nimic. Deci, privim şi nu ne gândim la nimic.

Aceste exerciţii ajutătoare trebuie efectuate într-un birou comercial, într-un bistro, în locuri de distracţie, pe scurt pretutindeni, oriunde se poate, având ca scop obişnuirea ucenicului să nu audă, dacă nu vrea, chiar cu urechile neastupate, sau, mai precis — să audă şi să nu gândească în acest timp. După o perioadă oarecare, ucenicul va putea rămâne cu urechile neastupate şi în timpul exerciţiilor de bază.

Când vom deţine arta ca timp de 10 minute, cu ochii deschişi, cu urechile neastupate, să ne menţinem starea de pasivitate, atunci vom realiza independenţa deplină faţă de corpul nostru şi de situaţia ce ne înconjoară.

Apoi trebuie să realizăm starea pasivă stând în picioare şi pe timpul mersului. Acelaşi lucru poate fi realizat şi în timpul exerciţiilor de concentrare a gândurilor.

Aceste exerciţii trebuie practicate permanent, alături de celelalte, deoarece ambele stări, doar reunite, conduc, aşa cum vom constata, la rezultate însemnate.

Concentrarea gândurilor şi starea pasivă se folosesc alternativ, când în condiţii de zgomot redus, când în condiţii de zgomot puternic în locuri aglomerate. Aceasta se numeşte încordare energică a voinţei. Starea pasivă este posibilă în condiţiile tirului de artilerie, pe timp de incendiu, într-o mulţime agitată ca şi într-o cameră liniştită.

Ucenicul îşi spune cu fermitate: „**Eu nu vreau să aud nimic, nu vreau să văd nimic şi vreau, de asemenea, să nu mă gândesc la nimic. Doar un disc, apoi un punct şi, în sfârşit, nimic".**

In cadrul exerciţiilor de stare pasivă executate pe stradă este necesar, în orice caz, din considerente de siguranţă personală, să se aleagă locuri sigure şi ucenicul să se poată sprijini pe ceva. Apoi se poate proceda astfel, de parcă ucenicul ar privi cu interes o clădire orecare sau o vitrină, pentru a nu atrage curioşii

care, după cum se cunoaşte, apar imediat dacă se petrece ceva mai puţin obişnuit.

Cine a progresat într-o măsură atât de mare, poate avea un folos de pe urma capacităţilor dezvoltate. Cineva doreşte să aibă într-o anumită lumină o anumită problemă, de exemplu una ştiinţifică; în acest caz el îşi va concentra mai întâi gândurile asupra temei respective timp de câteva minute, apoi îşi va produce starea de pasivitate şi, la încetarea acesteia, se va realiza, în mare măsură, ceea ce doreşte persoana respectivă. Problema care-l preocupă pe respectivul om se va soluţiona printr-un procedeu remarcabil şi neaşteptat. Realitatea îi va depăşi aşteptările.

Savanţilor sau artiştilor li se întâmplă destul de des să se oprească din lucru; ei stau în faţa unei uşi închise pe care le este greu să o deschidă, oricât ar încerca. Ei sunt nevoiţi să-şi amâne lucrul pentru un moment mai favorabil, în speranţa că vor reuşi altădată să învingă toate dificultăţile. Deşi această pierdere de timp este dăunătoare, adesea uşa rămâne în continuare închisă şi cele mai bune opere rămân neterminate sau pierd din forţă şi frumuseţe, dar depăşirea cu greu a acestor momente — care de cele mai multe ori sunt foarte importante — merită mai multă atenţie.

Fiecare dintre cei aflaţi într-o astfel de situaţie, să efectueze cu curaj exerciţiile de concentrare a ideilor şi de stare pasivă şi intrarea se va elibera pentru el fără eforturi deosebite.

Şi în alte situaţii din viaţă aceste două stări pot oferi un însemnat ajutor. Cine va înţelege odată cum să le dirijeze, acela va şti să le utilizeze în toate momentele deosebite ale vieţii. Pentru a obţine asemenea rezultate, cel mai bine este, desigur, să ne acoperim ochii şi urechile prin procedeele prezentate anterior, iar în cameră trebuie să fie linişte.

Dacă vom atinge starea de pasivitate în condiţii de linişte absolută, vom putea avea intuiţii şi vom vedea raze luminoase, care devin din ce în ce mai strălucitoare.

Pentru trecerea la aceste două stări trebuie să ne antrenăm în zgomotul cotidian mai ales pentru ca să fim capaibili să folosim aceste capacităţi în condiţii de pericol, oriunde şi în orice situaţie.

Regula de bază trebuie să fie antrenamentul în realizarea celor două stări oriunde, oricând — dacă persoana respectivă este singură sau în mijlocul mulţimii tumultoase.

Vă voi reaminti, în încheiere, că nici un exerciţiu, oricare ar fi, nu se va executa cu stomacul prea plin. După ultima masă trebuie să treacă cel puţin o oră.

Insist din nou ca ucenicul să fie deosebit de silitor şi să acorde o deosebită atenţie în dezvoltarea ambelor stări psihice. Abia pe o treaptă ulterioară a evoluţiei sale, el va înţelege în mod clar cât de importantă şi de necesară este stăpânirea absolută a cestor două stări pentru educţia forţelor superioare.

2.6. TEHNICILE DE INLATURARE A EMOTIILOR NEGATIVE.

Iată primul dintre cei şase paşi spre autovindecare:

- **înlăturarea emoţiilor negative şi a concepţiilor limitative.**

  Inlăturarea directă şi indirectă

  Există două principale tehnici de înlăturare: directă şi indirectă. Metoda directă se foloseşte

numai pentru a înlătura piedicile emoţionale şi energetice. Metoda indirectă oferă o varietate de avantaje energetice sau care ţin de sănătate, printre care şi înlăturarea emoţiilor negative.
Metodele directe includ două exerciţii simple în capitolul de faţă :

- **conştientizarea,** o tehnică cognitivă care te ajută să recunoşti şi să simţi în mod constructiv perturbările emoţionale; şi gândirea superioară, o metodă rapidă de dobândire a unei perspective obiective asupra purtărilor şi obiceiurilor negative. Aşa cum a explicat prima dată doctorul în filosofic Gay Hendricks în cartea sa Cu iuţeala vieţii: o nouă abordare a schimbării personale prin intermediul terapiei ce vizează corpul, metodele de înlăturare directă funcţionează în principal prin plasarea conştientizării non-critice pe o problemă în decursul unei anumite perioade de timp. Concentrarea atenţiei neutre pe gând sau emoţie îi fură puterea; blocajul este „sleit" de energie, în cele din urmă se dizolvă, iar programarea ta negativă este neutralizată eficient sau evitată.
- **Metodele indirecte cuprind respiraţia pranică, tehnici de manipulare a energiei, precum scanarea, măturarea şi energizarea ,igiena energetică şi meditaţia.**

Fiecare metodă indirectă înlătură emoţiile negative într-un mod puţin diferit.
Atât metodele directe, cât şi cele indirecte sunt eficiente în înlăturarea emoţiilor negative şi a concepţiilor limitative, deşi diferă prin modul în care se realizează înlăturarea, înlăturarea printr-o metodă directă este de obicei mai de efect şi subită; metodele indirecte sunt mai subtile şi graduale. Nu sunt totuşi reguli fixe. De exemplu, respiraţia pranică este o tehnică simplă, relativ pasivă, care produce schimbări pozitive de dezvoltare a energiei şi de îmbunătăţire a sănătăţii, însă poate avea rezultate spectaculoase. **Mulţi oameni au experienţa înlăturării emoţiilor într-un mod abrupt şi rapid, numai schimbându-şi tiparele de respiraţie**. Iată alt exemplu:

- conştientizarea poate determina pătrunderi subite ale emoţiilor, motivaţiilor şi purtărilor, ducând la o înlăturare neaşteptat de rapidă a complexelor.
- Conştientizarea poate totuşi lucra la o rată mai moderată, promovând schimbări pozitive ale comportamentului energiei şi sănătăţii în decursul unei perioade mai lungi, sau poate funcţiona treptat, astfel încât, într-o zi, pur şi simplu îţi dai seama că o situaţie sau un stimul nu te mai deranjează ca înainte.

Nimic din ce s-a spus nu înseamnă că metodele directe sunt mai mult sau mai puţin eficiente decât cele indirecte, înseamnă pur şi simplu că înlăturarea are loc pe diferite căi şi în timpi diferiţi de la persoană la persoană. Viteza înlăturării depinde şi de complexitatea problemei de sănătate, de vechimea ei, de cât de adânc înrădăcinată este perturbarea de la originea sa, de aptitudinea ta de aplicare a tehnicilor, de frecventa cu care le aplici şi de cât de bine o faci.
Scopul tău: integrarea
Scopul pentru care efectuezi procesul de reintegrare, fie că utilizezi o metodă directă sau una indirectă, este să realizezi schimbări pozitive reale, de lungă durată, astfel încât să nu mai simţi simptomele fizice în corp. Este o stare de integrare totală, o stare de sănătate în care emoţiile negative şi concepţiile limitative, precum şi blocajele energetice pe care le-au creat au dispărut. **Mintea şi corpul lucrează împreună, ai depăşit orice programare negativă dobândită, iar prana circulă cum trebuie şi din abundenţă.**
Adevărata integrare are loc doar la nivelul subconştientului deoarece, după cum s-a observat mai devreme, aici se află emoţiile negative şi concepţiile limitative. Este dificil totuşi să menţinem o legătură apropiată cu subconştientul pentru a înlătura aceste blocaje, înlăturarea şi integrarea necesită disocierea conştient - subconştient sau separarea părţii conştiente a minţii (şi a gândirii ei volitive şi emoţionale) de subconştient (şi de emoţiile, concepţiile şi amintirile sale). Disocierea ne oferă o perspectivă a modului în care lucrează subconştientul. Iată un exemplu: ai observat vreodată cât de uşor este să dai sfaturi unui prieten sau unei cunoştinţe, legate chiar de o problemă deosebit de grea sau încâlcită ? Este probabil vorba de o decizie destul de dificilă: să-şi schimbe slujba, să divorţeze, să aleagă un curs de acţiune în cazul

copilului care are probleme la şcoală. Cu toate acestea, cei mai mulţi dintre noi pot analiza situaţia la rece şi deseori pot oferi imediat o soluţie. Dar dacă ar fi fost problema noastră, dacă am fi fost puşi în faţa aceleiaşi situaţii, probabil că am fi petrecut foarte mult timp analizând problema, evaluând şi reevaluând opţiunile, cercetând detaliile şi solicitând părerile familiei, prietenilor, consilierilor şi poate chiar o părere profesionistă. Chiar după efectuarea acestor cercetări şi după ce am cerut diferite păreri, este posibil să tragem în continuare de timp, să amânăm sau chiar să evităm luarea hotărârii importante. De ce ? Pentru că suntem prea aproape de ea, prea implicaţi ca să fim obiectivi. Ne gândim la consecinţele ce vor decurge, indiferent de calea de acţiune pe care am ales-o. însă atunci când alegerea aparţine altcuiva şi nu suntem afectaţi de rezultat, este mai uşor să ne distanţăm de rezultatul final şi să luăm mai repede o hotărâre. Iată obiectivitatea de care ai nevoie pentru a înlătura emoţiile negative şi concepţiile negative. Conştientizarea adecvată este calea dobândirii obiectivităţii respective.

Conştientizarea

In tarile din occident există tendinţa de a raporta conştientizarea la unul dintre cele trei simţuri, însă conştientizarea pe care trebuie să ţi-o dezvolţi pentru a înlătura emoţiile negative nu implică capacitatea de a vedea sau auzi diferite lucruri; mai degrabă este înrudită cu ceea ce literatura Zen numeşte înţelegere: o stare susţinută, de veghe a sensibilităţii, ce te face să fii deschis şi receptiv la senzaţiile ce apar din interiorul tău.

Conştientizarea poate fi atinsă numai cu ajutorul renunţării la gândul conştient şi la simţirea activă. Altfel, latura conştientă a minţii acoperă subconştientul şi suprimă acea capacitate dezvoltată de a percepe senzaţii interioare.

- **Conştientizarea se aseamănă cu autohipnoza**, care de fapt este o stare prin care îţi îmbunătăţeşti legătura cu subconştientul. De exemplu, atunci când se autohipnotizează, oamenii lasă mintea şi corpul să se relaxeze şi stabilesc o legătură mai profundă cu impulsurile provenite din subconştient. Conştientizarea este şi non-critică, ceea ce înseamnă că, pe măsură ce conştientizezi o emoţie negativă sau o concepţie limitativă, nu-ţi porţi ţie sau altcuiva ura şi nici nu îi asociezi vreun defect sau vreo calitate. De exemplu, dacă foloseşti conştientizarea în scopul înlăturării necesităţii forţate de a fi perfect, ceea ce deseori îi face pe oameni să fie mult prea autocritici sau să-i critice pe alţii, s-ar putea deodată să ai din nou experienţa durerii provocate de critica aspră a părinţilor tăi pentru greşeli minore sau sentimentul copleşitor al eşecului, sentiment pe care 1-ai avut atunci când ai avut un esec. Pe măsură ce emoţiile respective ies din nou la suprafaţă - şi cu siguranţă vor ieşi, altfel nu ai cum să le înlături -, pur şi simplu le observi fără să reacţionezi la ele. Ceea ce înseamnă că, pe măsură ce experienţele respective îşi fac apariţia, nu-ţi vei mai învinovăţi părinţii că au fost prea aspri cu tine şi nu vei mai trăi senzaţia de jenă pe care ai simţit-o cand erai copil. Te instruieşti să le conştientizezi pur şi simplu. Conştientizarea este dificil de acceptat pentru occidentali, pentru că ei fac parte dintr-o societate care pune preţ pe agresivitate şi acţiune. Avem o abordare de tipul „treci la treabă" atunci când avem de rezolvat o problemă. Luăm în derâdere aparenta pasivitate a înţelegerii şi conştientizării, ceea ce poate părea o atitudine de tipul „treci la treabă". Practicând conştientizarea cu ajutorul tehnicilor directe de înlăturare, vei ajunge totuşi să-ţi dai seama de imensa ei capacitate de vindecare.

Tehnicile de înlăturare directă sunt doar o modalitate de comunicare formală cu subconştientul sau cu sinele. Soluţia pentru o comunicare eficientă rezidă în înţelegerea faptului că procesul de comunicare poate fi verbal sau nu. „Criticul" din tine, acea voce aspră din mintea ta ce te dojeneşte pentru orice greşeală pe care o faci, comunică de obicei în cuvinte, însă alte părţi din sinele tău ţi-ar putea „vorbi" prin fotografii sau imagini. De asemenea, ai putea primi o impresie, un sentiment sau o tresărire fizică pe măsură ce practici tehnicile de înlăturare directă. Iată câteva exemple ale diferitelor moduri în care ţi se manifestă sentimentele, folosind contextul nevoii excesive de a fi perfect, menţionat mai sus. Pe măsură ce îţi îndrepţi conştientizarea asupra problemei, este posibil să auzi vocea tatălui tău criticându-te pentru neajunsurile tale -acelaşi ton şi aceleaşi cuvinte pe care le folosea. sau ai putea să simţi cum ţi se strânge stomacul pe măsură ce furia şi frica pe care le-ai simţit atunci ies din nou la iveală. Poţi să vezi o

imagine în care apari tu când erai mică venind mâhnită de la şcoală în ziua în care ai luat o nota mica, şi simţi cum îţi cad umerii pe măsură ce ai din nou experienţa sentimentelor de eşec, sau s-ar putea să auzi o voce, poate pe cea a tatălui tău, a invatatoarei sau profesoarei, sau chiar vocea ta, spunându-ţi: „Vai de capul tău! ".

2.6.1. CONSTIENTIZAREA SINELUI

Practicând conştientizarea, îţi îndrepţi uşor atenţia către sentimentele generate în corpul tău de o anumită emoţie, concepţie, gând sau traumă.
Conştientizarea este opusul împotrivirii. Nu te lupţi cu emoţia. Nu încerci să te convingi că nu este acolo. O recunoşti şi o simţi într-un mod obiectiv şi constructiv. De exemplu, dacă criticul din tine - folosind vocea ta sau a altei persoane cu autoritate - începe să te mustre, iar ca reacţie simţi cum ţi se strânge stomacul, pur şi simplu conştientizează acest sentiment. Nu te „certa" cu vocea pe care o auzi şi nu-ţi abate sau distrage atenţia de la senzaţia de disconfort din stomac, încercând să scapi de ea. Nici nu încerca în mod conştient să-ţi relaxezi stomacul. Pur şi simplu fii una cu acea senzaţie şi observă că e acolo şi că eşti conştient de ea. Practic, îţi spui „sentimentul din stomac nu e nici pozitiv, nici negativ. Aşa stau lucrurile în momentul de faţă". Apoi menţine acel sentiment cât de mult poţi. Mai mult decât orice, conştientizarea este non-critică.
A simţi emoţii negative nu înseamnă să boceşti de fiecare dată când te găseşti într-o situaţie care îţi provoacă teamă. Nu înseamnă nici să te complaci în emoţia respectivă atât de mult încât intensitatea ei să te paralizeze sau să te ducă la disperare, depresie sau autocompătimire. Pur şi simplu lasă-te să simţi sentimentele şi senzaţiile pe care le provoacă în corpul tău, fără a fi critic sau a învinovăţi.
Observaţii legate de practicarea conştientizării de sine şi de exerciţiile de gândire superioară
• Durata potrivită pentru aceste şedinţe este de 15 până la 20 de minute. Prelungirea unei şedinţe te poate obosi. Cel mai bine este să încerci din nou mai târziu.
• O astfel de şedinţă te ajută să fii pregătit pentru a folosi tehnicile menţionate în titlu. Pregăteşte-ţi cu atenţie interviul cu sine; eventual stabileşte-ţi dinainte câteva întrebări. Totuşi, nu încerca să anticipezi finalitatea şedinţei; ar însemna să pui prea multe gânduri conştiente în ceea ce ar trebui să fie, în cel mai bun caz, un dialog spontan cu şinele tău sau cu subconştientul. Ar trebui să ştii destule despre tine însuţi şi despre mintea şi corpul tău pentru a realiza posibilele cauze ale problemei şi unde ar putea ajunge dialogul. Imaginează-ţi dinainte eventualele finalităţi.
• Rămâi flexibil şi spontan. Şedinţa ar putea-o lua pe o direcţie mult diferită de cea pe care ţi-ai închipuit-o tu. în cadrul exerciţiului de conştientizare a sinelui, lasă-te în voia impresiilor tale. Efectuând exerciţiul de gândire superioară, pune-ţi întrebări delicate dar profunde după fiecare răspuns primit, până ce vei ajunge la cauza ce stă la originea problemei. Dacă nu obţii nici o reacţie sau dacă şedinţa nu se îndreaptă nicăieri, este probabil vorba de o emoţie negativă sau de o concepţie limitativă adânc înrădăcinată. Iată două sugestii în caz că te împotmoleşti:
l. combină tehnicile de înlăturare directă cu respiraţia pranică şi apoi continuă cu tehnici de manipulare a energiei, mai ales remedii specifice de reducere a stresului ce se concentrează pe înlăturarea congestiilor din chakrele plexului solar .
In timpul aplicării tehnicilor, să ai încredere în sentimentele şi impresiile tale.
Ascultă-ţi corpul şi acceptă sentimentele, impresiile şi emoţiile pe care ţi le arată."
2. încearcă un timp meditaţia de înţelegere după care întoarce-te şi încearcă tehnicile de înlăturare.
Dacă nici una dintre soluţiile de mai sus nu funcţionează după o perioadă, ar trebui să încerci o terapie mai tradiţională cu un profesionist cu experienţă în tratarea problemelor fizice de sănătate provocate în plan emoţional. sau cu un specialist în hipnoza sau bioenergie.
Acum, să continuăm cu exerciţiile.

2.6.2. EXERCITII PENTRU INLATURAREA CONCEPTIILOR LIMITATIVE CU AJUTORUL CONSTIENTIZARII DE SINE

Tehnica aceasta este eficientă dacă o aplici atunci când timpul nu te presează şi îţi poţi vedea de treabă liniştit şi fără întreruperi. Aici este prezentat un întreg proces. Pe măsură ce te vei simţi mai bine lucrând cu şinele, respectiv subconştientul, poţi scurta anumite părţi - de exemplu, partea de relaxare. Totuşi, până vei reuşi să o deprinzi, este bine să o aplici pas cu pas. Ar fi o idee bună să înregistrezi instrucţiunile pe casetă pentru a nu reciti cartea la fiecare pas. Astfel vei atinge un grad mai înalt de relaxare.

1. Aşază-te într-un scaun confortabil. Ar trebui să fii relaxat, iar camera să fie în obscuritate. Totuşi, încearcă să nu fii prea relaxat, iar camera să nu fie prea întunecată, pentru că altfel vei adormi.
2. Inchide ochii. Pentru a te relaxa mai departe, respiră de opt ori. Fă-o încet şi trage aerul cât mai adânc în plămâni.
3. Este mai simplu să intri în legătură cu subconştientul dacă el este relaxat, şi e mai uşor să-ţi relaxezi mintea dacă îţi relaxezi corpul. Aşa că, începe prin a-ţi relaxa treptat corpul, începe de la degetele de la picioare spre cap sau invers. Conştientizează fiecare parte a corpului şi spune-ţi încet: „Aceasta partea a corpului meu (degetele picioarelor) îmi este deplin relaxată". Inspiră în partea respectivă a corpului, expiră, apoi treci mai departe. Pe măsură ce respiri, imaginează-ţi că relaxarea îţi vine în acea parte a corpului prin intermediul inspiraţiei, iar tensiunea este eliminată prin expiraţie. Iată o ordine de relaxare fizică pe care o poţi încerca:

1. Piciorul drept împreună cu degetele
2. Genunchiul drept, porţiunea piciorului de sub genunchi
3 . Coapsa dreaptă
4. Piciorul stâng împreună cu degetele
5. Genunchiul stâng, porţiunea piciorului de sub genunchi
6. Coapsa stângă
7 Şolduri, pelvis şi fese
8. Partea din faţă a abdomenului
9 . Pieptul
10. Zona lombară
11. Coloana vertebrală
12. Partea toracică a spatelui
13. Mâna dreaptă
14. încheietura mâinii şi antebraţul drept
15. Cotul şi braţul drept
16. Mâna stângă
17. încheietura mâinii şi antebraţul stâng
18. Cotul şi braţul stâng
19. Gâtul şi laringele
20. Maxilarul inferior
21. Faţa
22.Capul

Multe persoane consideră că numai exerciţiul de relaxare diminuează simptomele fizice.
în starea de linişte, observă ce anume simţi şi unde se manifestă senzaţiile respective în corpul tău.

1 Respiră liniştit şi fără zgomot.
2. Conştientizează-ţi tot corpul. Nu încerca să conştientizezi numai o singură parte a corpului, în caz că mintea conştientă este atrasă de o anumită zonă, nu-i nimic. Nu începe însă cu gândul că vrei să-ţi conştientizezi piciorul stâng sau capul. la-o ca pe o scanare internă a întregului tău corp.
3. Observă în plan mental orice senzaţie sau impresie care apare pe măsură ce devii conştient de corpul tău. Acordă aproximativ 5 minute acestei scanări generale.

4. Dacă suferi de o durere sau de o afecţiune anume, conştientizează zona sau durerea respectivă.
5. Dacă te doare capul, simte toate sentimentele pe care ţi le provoacă durerea de cap. Dacă te doare burta, spatele sau suferi de anumite dureri emoţionale, concentrează-te pe zonele respective. Conştientizează cât mai profund zona sau durerea respectivă.
6. Fii liniştit şi observă ceea ce simţi. Relaxat, conştientizează orice senzaţie sau sentiment ce apare. Să ai tot timpul încredere în ceea ce simţi. Nu fi critic. Nu trage concluzii asupra motivului pentru care simţi unele lucruri.
7. Dacă împotrivirea îţi sporeşte sau simţi o nelinişte accentuată, e doar subconştientul tău, care încearcă să-ţi comunice. Te cufunzi într-o zonă care până atunci ţi s-a sustras atenţiei. Subconştientul a îngropat acolo nişte emoţii negative. Dacă nu devine inconfortabil, concen-trează-ţi atenţia pe acea zonă. Fii una cu senzaţia; fii cu adevărat conştient de ea. Respiră în continuare liniştit şi profund. (Notă: Dacă, în orice moment, senzaţia devine prea intensă ori inconfortabilă, deschide ochii şi pune capăt şedinţei. Poţi încerca mai târziu.)
8. Dacă te concentrezi pe o emoţie negativă sau pe o concepţie limitativă şi eşti în stare să rămâi cu ea, ar trebui să descoperi că ea trece sau pierde din intensitate într-un timp scurt. Poate fi înlăturată definitiv sau numai temporar. Poate se va întoarce la sfârşitul şedinţei, însă, atunci când vei relua şedinţa de conştientizare de sine, vei avea mai multe cunoştinţe despre ea. Vei lucra din nou pe acea zonă şi vei obţine o perioadă de relaxare mai îndelungată. Şi tot aşa, vei reuşi în cele din urmă să storci de energie emoţia negativă şi să o înlături din corpul tău energetic.
9. La încheierea şedinţei, mulţumeşte subconştientului pentru ajutor, deschide ochii şi întinde-te puţin înainte de a te ridica şi de a începe să te mişti sa faci cativa pasi.

Gândirea superioară

Prin gândirea superioaae rezolvam o problemă la un nivel mai înalt - pornind cât mai aproape de sursă, cum s-ar spune - vei avea rezultate imediate, mai eficiente şi mai durabile.
Gândirea superioară este o formă de conştientizare avansată ce te ajută să înlături emoţiile negative, traumele şi concepţiile limitative invitându-ţi subconştientul la dialog şi folosind conştientizarea non--critică pentru a scoate la iveală emoţia, trauma sau concepţia limitativă ascunsă în corpul tău.
Gândirea superioară presupune şapte paşi:
1. relaxează-te fizic şi mental;
2. îndreaptă-ţi conştientizarea non-critică asupra problemei;
3. porneşte lin dialog cu sinele, folosind cele patru întrebări de început:
- oare de ce se întâmplă (problema în cauză) ?
- ce anume reprezintă (problema în cauza)"?
- de ce mi se întâmplă mie ? Sau, altfel: care ar fi scopul ultim (al faptului că am problema respectivă)?
- de la ce concepţie am pornit ca să creez (această problemă) ?
4. îndreaptă-ţi conştientizarea non-critică spre zona afectată pentru a vedea ce emoţii, amintiri traumatice sau concepţii limitative ar putea fi îngopate acolo din cauză că nu le-ai dat atenţia cuvenită;
5. identifică trauma descoperită şi conştientizeaz-o fără a fi critic;
6. simte senzaţia sau adevărul emoţiei respective;
7. uită de ea.

Tehnica de faţă se bazează în principal pe dialogul cu sinele, în cel mai bun caz, ar trebui să aibă de câştigat atât latura conştientă a minţii, cât şi subconştientul. Potrivit acestui punct de vedere, conversaţia diferă de la persoană la persoană, în funcţie de problema fiecăruia, astfel că nu există un anumit scenariu pe care să-1 folosească oricine. Cele patru întrebări de mai sus sunt totuşi cele mai potrivite pentru a lega un dialog. Cea mai eficientă abordare este pur şi simplu de a pune în aplicare tehnica familiarizării cu întrebările puse şi cu modul de manifestate a subconştientului (de exemplu, o voce interioară, o tresărire fizică, o imagine subită), începe dialogul cu una dintre cele patru

întrebări -sau cu una asemănătoare - şi lucrează cu răspunsurile pe care le primeşti. Apoi, adresează întrebări care să te aducă mai aproape de emoţia negativă, amintirea traumatică sau concepţia limitativă ascunsă în corpul tău.

2.6.3. ..EXERCIŢIUL PENTRU INLATURAREA EMOTIILOR NEGATIVE SI A CONCEPTIILOR LIMITATIVE CU AJUTORUL GANDIRII SUPERIOARE

După ce te obişnuieşti să lucrezi cu subconştientul - adică să înţelegi diferitele moduri în care îţi comunică - poţi începe procesul de gândire superioară oricând: la serviciu, acasă, în timp ce conduci maşina sau aşteptând pe cineva la o întâlnire. Totuşi, în prima fază a practicării gândirii superioare, găseşte un moment şi un cadru potrivit, ca să fii liniştit şi sa nu te deranjeze nimeni, pentru a putea atinge un nivel cât mai mare de relaxare. la-o pas cu pas.

1. începe cu aceiaşi trei paşi de la exerciţiul anterior.: Aşază-te confortabil într-un scaun, respiră adânc şi relaxează-ţi treptat corpul.
2. în poziţia respectivă, relaxat şi confortabil, cu ochii închişi, concentrează-te pe problema de sănătate şi pe simptome. (Vom folosi colita ca exemplu.) Conştientizează zona în care se manifestă problema respectivă. Concentrează-te pe stomac şi abdomen. Păstrează-ţi obiectivitatea, încearcă să nu te laşi cuprins de nelinişte. Nu formula critici. Nu te învinovăţi din cauza problemei pe care o ai şi nu te supăra pe tine însuţi, nici nu invoca sentimentul că trupul tău este dominat de o anumită insuficienţă fizică sau o anumită structură emoţională. Pur şi simplu fii conştient de simptomele zonei respective a corpului într-un mod obiectiv. Dacă, pe măsură ce faci exerciţiul, vei simţi crampe, balonare sau alte simptome, ori dacă simptomele respective încep chiar atunci, simte-le, recunoaşte-le şi acceptă-le aşa cum ai procedat şi la primul exerciţiu însă nu te lăsa copleşit de vreo eventuală stare de disconfort. Nici nu te îndepărta de ea; pur şi simplu accept-o aşa cum faci şi cu celelalte sentimente. Nu te grăbi şi continuă să respiri adânc.
3. Acum, în linişte, găseşte-ţi o întrebare în minte. Foloseşte una din cele patru întrebări de început sau alta asemănătoare, în exemplul folosit aici, ai putea să începi cu „De ce oare am crampe? Care ar fi cauza? ". Menţine întrebarea în mod conştient, preţ de câteva secunde, după care relaxează-te, uit-o, întoarce-te la starea de conştientizare şi aşteaptă un răspuns. Fii calm cât aştepţi răspunsul; nu fi nerăbdător sau insistent cu subconştientul tău. Aminteşte-ţi că răspunsul poate fi verbal, vizual, tactil sau simbolic. De orice natură ar fi, ai încredere în ceea ce primeşti.
4. Răspunsul la o întrebare duce la formularea altei întrebări şi tot aşa, până vei ajunge la cel mai înalt nivel al cauzei problemei tale. Să presupunem că prima dată primeşti următorul răspuns: „Muşchii netezi din intestinele mele se contractă". Mulţumeşte subconştientului, după care continuă dialogul. Ai putea să întrebi apoi: „De ce să se contracte?". Iar răspunsul va fi: „Probabil că ţin înăuntru o emoţie sau o traumă cu care nu vreau sau nu pot să mă confrunt". Pe măsură ce-ţi păstrezi atenţia non-critică asupra intestinului, ai putea să te întrebi apoi: „Ce emoţii sau traume ţin în interior? O fi furie ? Frică? Şi dacă-i aşa, faţă de ce sau de cine? ". Probabil vei mai vrea să verifici dacă există şi vreo concepţie limitativă legată de problema respectivă, ca să întrebi la momentul potrivit (care ar fi chiar atunci): „Ce fel de concepţie limitativă ar da naştere la problema respectivă / împrejurările respective / blocarea energiei vindecătoare ? ".
5. De aici, răspunsurile se vor apropia de principala cauză, aşa că fii atent şi conştient. Răspunsul ar putea veni pe neaşteptate sau va trebui să faci săpături şi să pui şi alte întrebări. Mai e posibil ca latura conştientă a minţii tale să fie mai protectoare şi să nu-ţi răspundă chiar atunci, sau ţi se pot agrava uşor simptomele. Agravarea simptomelor fizice este aproape întotdeauna un semn că te apropii de zona de care te-a „protejat" subconştientul. Dacă mintea ta se goleşte dintr-o dată, este de asemenea un semn că te apropii de cauza principală a problemei.
6. în caz că primeşti răspunsul, mulţumeşte subconştientului, după care îndreaptă-ţi un timp atenţia non-critică spre emoţie, traumă sau amintire, aşa cum ai învăţat la exerciţiul de conştientizare a sinelui. Stai nemişcat şi observă ceea ce simţi. Rămâi relaxat şi conştient. Ai întotdeauna încredere

în ceea ce simţi. Percepe acel sentiment sau adevăr al emoţiei, traumei sau amintirii, dar nu fi critic. Apoi uit-o. Ar trebui să descoperi că a trecut sau şi-a pierdut din intensitate destul de repede. Ca şi în cazul conştientizării de sine, probabil că simptomul fizic sau emoţia va reveni mai târziu şi vei fi nevoit să faci mai multe şedinţe. Totuşi, la fiecare şedinţă ar trebui să simţi cum simptomele fizice îşi pierd din intensitate şi încărcătura emoţională se micşorează.

7. Dacă eşti nevoit să pui şi alte întrebări, continuă până vei primi un răspuns sau până te va cuprinde oboseala. Dacă simţi că nu mai poţi sau oboseşti prea tare înainte de a primi răspunsurile de care ai nevoie, sau înainte de terminarea celor 15-20 de minute, mulţumeşte subconştientului pentru ajutor.

8. Deschide ochii şi încheie şedinţa, întinde-te puţin înainte de a te ridica şi a începe să te mişti. Standardele medicinei occidentale întâmpină dificultăţi în remedierea principalelor cauze ale afecţiunilor cronice, funcţionale sau pe fond emoţional. Medicina alopatică standard abordează problemele de sănătate la nivelul manifestării lor; pur şi simplu tratează simptomele

Exersează tehnicile de înlăturare directă - conştientizarea de sine şi gândirea superioară, în funcţie de nevoile tale, urmând normele de mai jos :

- se pot practica zilnic, sau chiar de câteva ori pe zi, până ce problema este înlăturată şi nu mai simţi în corp emoţia negativă sau concepţia limitativă;
- fiecare şedinţă trebuie să fie de 10-20 de minute, în funcţie de capacitatea ta de menţinere a atenţiei fără un efort prea mare;
- dacă oboseşti sau nu te simţi bine înainte de terminarea celor 20 de minute, încheie pur şi simplu şedinţa şi încearcă mai târziu sau a doua zi;
- chiar dacă nu ai probleme ce solicită lucrul cu ele, este important să practici tehnicile de înlăturare directă pentru a reuşi să înţelegi în ce fel comunică subconştientul cu tine.

2.7. EXERCITII DE RESPIRATIE

Respiraţia este un proces vital deosebit de important. Fără respiraţie nu este posibilă nici un fel de viaţă. Cu cât este mai pur aerul şi cu cât mai adânc îl inspirăm în interiorul nostru, cu atât corpul nostru se va afla într-o stare fizică mai bună. Nu numai prin hrană punem la loc materia consumată, ci şi prin respiraţie. Acest fapt este cunoscut acum fiecărui şcolar.

Dar şi sufletul nostru respiră. Cu fiecare oftat noi introducem în interiorul nostru o cantitate oarecare de substanţă foarte fină, cu care este saturată din abundenţă întreaga atmosferă. Această substanţă extrem de fină şi insesizabilă ne înzestrează cu capacităţi şi forţe proprii lumii spiritelor; datorită schimbărilor şi transformărilor pe care le suferă în corpul nostru, sunt capabile să influenţeze lumea materialului, dacă le vom pune în condiţii necesare pentru aceasta.

Când inspirăm adânc şi din plin, introducem în sânge o mare cantitate de oxigen, necesar vieţii. Odată cu acesta noi inspirăm o cantitate şi mai mare de particule foarte fine de eter, care ne pătrund corpul în întregime şi suferă acolo o oarecare transformare, înzestrând cu forţele şi capacităţile sale corpul nostru odic compus din materie fină şi învelişul nostru trupesc

Acest corp din materie fină, denumit odic, se mai numeşte, şi corp astral, premisele activităţii sale nu sunt dezvoltate de majoritatea oamenilor, ca urmare a legării excesive de lumea materială; printr-o respiraţie adâncă şi deplină corpul odic (astral) primeşte un uimitor aflux de forţe capabil, peste câtva timp, să înfrângă împotrivirea trupului şi să formeze o putere, desigur nu spre răul omului.

Trebuie să ne străduim, prin exerciţii adecvate, să întărim fiinţa noastră astrală, pentru ca acesta să preia dominaţia asupra noastră. Căci acest scop astral (odic) este purtătorul forţelor psihice şi, cu cât aceasta va acţiona mai puternic asupra noastră, cu atât vom folosi mai bine aceste forţe.

Oamenii respiră de obicei rar.

Pentru respiraţie folosim puţin timp. Un nou născut face într-un minut 44 de inspiraţii, un copil de 5 ani — aproximativ 26 de inspiraţii, iar un adult — doar 16 sau 17, deşi necesarul ar fi de trei ori mai mare. Şi acest număr redus de respiraţii se face, pe deasupra, în aerul viciat şi impur şi într-un mod total incorect.

Aerul este o substanţă hrănitoare deosebit de importantă, singura hrană pe care o avem şi pe care o ignorăm.

Deoarece majoritatea oamenilor sunt nevoiti, datorită serviciului, să-şi petreacă cea mai mare parte a zilei într-o încăpere strâmtă şi sufocantă sau într-o hală urât mirositoare, trebuie ca măcar o dată pe zi să recurgem la acest preţios aliment „aerian".

Dar cine se gândeşte la asta! După activitatea grea de peste zi se caută răgazul în spatele pipei fumegând sau la o masă într-un local. Iată cum se îngrijesc oamenii de pretenţioşii lor plămâni! Aceştia pretind 1/4 de oră de atenţie în 24 de ore şi sunt gata să răsplătească acest neînsemnat sacrificiu regeşte: cu forţă, sănătate, veselie şi capacitate de depăşire a obstacolelor.

Omul interior reaminteşte toate acestea, căci şi el doreşte să fie sătul şi fortificat, pentru a ajuta trupului nostru şi a-1 elibera de necazuri şi suferinţe, dar nu-1 aude nimeni , şi el nu este auzit, deoarece alcoolul şi nicotină, alături de cultura himerică şi falsă, îi barează accesul la cele mai fine căi de pătrundere în conştiinţa omului ce se împleteceşte pe un fals drum.

Dar noi, eliberaţi de modul impropriu de viaţă al acestor oameni nefericiţi, dorim să păşim pe drumul nostru conştient în întâmpinarea adevărului; noi îl ascultăm cu atenţie pe omul interior ce sălăşluieşte în noi şi ne reaminteşte adevăruri de bază, înlăturăm cu bucurie toate obstacolele ce ne despart de acesta şi suntem gata să construim punţi pe care să obţinem, fără dificultate, unirea cu „eu-1" nostru sufletesc.

Vrem să ne întărim şi să ne purificăm cu ajutorul gimnasticii respiratorii, pentru ca fiinţa astrală şi, prin aceasta, corpul nostru (primar material), să devină minunat instrument pentru transmiterea ordinelor sufletului nemuritor.

Primele exerciţii trebuie să aibă ca scop învăţarea respiraţiei corecte, şi anume de sus în jos. în condiţiile modului nostru de respiraţie viciat, vârfurile pulmonilor încetează, în orice caz, să funcţioneze. Dar noi trebuie să ne impunem ca regulă să respirăm totdeuna pe nas, dacă dorim să respirăm adânc şi complet; vom inspira deci numai pe nas şi vom expira pe gură.

In ceea ce priveşte exerciţiile de respiraţie, trebuie să menţionăm că, în perioada caldă a anului, acestea trebuie efectuate, în majoritatea lor, la aer curat, într-o cameră cu ferestrele larg deschise sau în apropierea acestora; în perioada rece a anului, înaintea exerciţiilor, camera trebuie bine aerisită şi bine încălzită. Dacă în cameră este foarte cald, se poate lăsa o feresatră deschisă, dar fără a sta prea aproape de ea, astfel încât aerul rece de afară să nu pătrundă imediat în plămâni, ci să fie mai întâi încălzit.

Nu pot fi formulate aici reguli bune pentru toate cazurile; important este doar să se respecte regula principală - evitarea inspirării aerului rece, ceea ce ar putea dăuna foarte mult sanatatii.

Exerciţiile trebuie efectuate la o anumită oră, si trebuie evitat aerul de seară. Nu se recomandă alegerea serii ca moment de desfăşurare a exerciţiilor, mai ales în anotimpul rece şi umed.

Următorul exerciţiu ar putea fi executat în picioare. Se întind mâinile orizontal, la dreapta şi la stânga, apoi se încordează toţi muşchii mâinilor şi se ridică braţele în sus, astfel încât să se atingă una de alta în spatele capului. Apoi se ridică umerii în sus, se apleacă capul puţin pe spate şi, golind de aer cutia toracică, se închide gura. în această poziţie se inspiră lent, umplând cutia toracică cu aer, pe nas, apoi se expiră aerul din nou pe gură. Acest exerciţiu se efecttuează de la 8 până la 10 ori, alternativ, timp de 8 zile, de atâtea ori pe zi de câte ori este posibil. Totodată, se încearcă o inspiraţie puternică pe o singură nară, astupând-o pe cealaltă.

După ce ne-am obişnuit suficient cu respiraţia adâncă şi completă, trebuie să reţinem aerul mai mult timp în plămâni; desigur, mâinile trebuie să rămână permanent prinse una de alta, la ceafă.

La început putem respecta următorul program. Inspirăm timp de 10 secunde, menţinem aerul în plămâni timp de alte 10 secunde şi expirăm lent, încă 10 secunde. Apoi se adaugă fiecărei etape câte 2 secunde, până când este posibil, dar sunt interzise orice fel de excese. După 10 sau 14 zile, exerciţiul trebuie schimbat astfel, încât ucenicul să se culce, dar mâinile rămân prinse una de alta la ceafă, în etapa de menţinere a aerului în plămâni, se dilată obligatoriu abdomenul — între ultima pereche de coaste şi ombilic şi, apoi, întreaga cutie toracică. Se procedează astfel.

Se dilată la maximum abdomenul şi, totodată, se goleşte mai puternic cutia toracică, pentru ca în secunda următoare să se dilate toracele şi să se golească abdomenul de aer. în acest loc se află aşa-numitul Plex solar (Plexus solaris), principalul nod de nervi simpatici, care, datorită acestui exerciţiu, ajunge într-o stare de benefică excitaţie, ceea ce, la rândul său, are o puternică influenţă asupra funcţiei psihice a omului. Misticii antici erau unanimi în opinia că plexul solar se află în strânsă dependenţă de fiinţa astrală şi de capacităţile acesteia, ceea ce trebuie să ne facă să ne îndreptăm atenţia asupra acestui exerciţiu.

Este necesar să ne reţinem ferm respiraţia la trecerea aerului din cavitatea toracică în cea abdominală; la început se fac 5-6 asemenea exerciţii, apoi se sporesc încet până la 10-15. Aerul trebuie evacuat încet pe gură. întregul exerciţiu trebuie efectuat de 8-10 ori pe zi.

Dacă ne-am acomodat oarecum cu acest exerciţiu, el poate fi efectuat în pat dimineaţa la trezire sau seara la culcare. De asemenea, la orele obişnuite pentru exerciţii, acestea vor fi efectuate în poziţia „în picioare". Exerciţiile executate în pat este de dorit să fie continuate, deoarece mai târziu, în îmbinarea cu

concentrarea gândurilor, ele vor putea soluţiona probleme foarte complexe, aşa cum vom constata din capitolele următoare.

După un interval oarecare de timp, în timpul zilei se poate efectua următorul exerciţiu: la inspirarea aerului se răsuceşte capul spre spate şi se menţine astfel în intervalul în care se ţine respiraţia, iar la expiraţie se revine cu capul în poziţia normală. Durata acestui exerciţiu trebuie să fie egală cu cea a exerciţiului de respiraţie obişnuită; toate exerciţiile pot fi repetate de 6 până la 10 ori.

O săptămână se fac antrenamente alternativ, când în gimnastică respiratorie obişnuită, când după metoda numită „plexus"; ceea ce trebuie reţinut este că toate trei tipurile de exerciţii se efectuează în poziţia „în picioare" si in continuare, se recomandă cu insistenţă ca, după fiecare masă, să se facă câte o inspiraţie profundă. Foarte curând se va observa influenţa pe care o are acest exerciţiu de respiraţie asupra digestiei.

Ucenicul va face bine dacă-şi va înviora plămânii cu aer proaspăt în timpul nopţii. Cei ce s-au obişnuit să doarmă cu ferestrele deschise trebuie să fie foarte precauţi în perioada rece a anului, să se obişnuiască treptat cu aerul rece al nopţii, având grijă ca fluxul de aer rece să nu ajungă imediat la ei. Cel mai bine este să fie două camere, pentru a deschide într-o primă etapă doar un geam în camera de alături, lăsând uşa dintre camere deschisă.

Mai târziu, în locul exerciţiului matinal de tip „plexus" se pot face alte exerciţii, în camera alăturată se lasă fereastra deschisă şi se menţine o temperatură adecvată în încăperea în care se fac exerciţiile, pe toată perioada rece a anului. Acest lucru trebuie să ne preocupe pe toată durata exerciţiilor efectuate în pat, seara la culcare sau dimineaţa la sculare.

Deci, se începe cu cunoscutul exeriţiu de respiraţie, dar fără a duce şi a uni mâinile la ceafă, ci dimpotrivă, mâinile trebuie să rămână liniştite de o parte şi de alta a corpului, în secundele în care se reţine respiraţia, toţi muşchii se încordează, dar nu deodată, ci pe rând, dar atât de tare cât poate ucenicul. Se începe cu muşchii mâinilor şi se trece treptat la toţi ceilalţi muşchi supuşi voinţei noastre, până la picioare. Numai muşchii capului şi gâtului trebuie să rămână neîncordaţi.

Dacă ucenicul va simţi după un timp oarecare că nu mai poate să-şi ţină respiraţia, el îşi relaxează lent toţi muşchii şi expiră prin procedeul cunoscut.

Acest exerciţiu este foarte important şi nu trebuie omis; ulterior el trebuie reluat din când în când.

Pentru a-şi uşura exerciţiile de respiraţie, ucenicul poate recurge la un procedeu util celor ce nu pot expira lent. Chiar la începutul procesului de evacuare a aerului se va face o mică inspirare. Deci, se execută o mică inspirare, după care se continuă expirarea lentă a aerului şi se reuşeşte astfel menţinerea timp mai îndelungat a aerului în plămâni. .

Incă odată trebuie să menţionăm necesitatea unei maxime prudenţe în evitarea exceselor de orice fel. Un prea mare zel poate produce mult rău. Durata tuturor exerciţiilor va fi mărită treptat, cu foarte mare grijă, în nici un caz nu trebuie să se ajungă la senzaţii dureroase.

Experienţa ne atestă dependenţa excepţională a voinţei de procesul de respiraţie. Preoţii egipteni şi persani includeau arta respiraţiei în tainele sfinte, aducându-1 la un înalt grad de perfecţionare. Mai ştim şi că adepţii exerciţiilor yoga pun mare preţ pe exerciţiile respiratorii, care au un mare rol în minunile realizate de ei.

Este important ca ucenicul să fie deosebit de silitor în studierea artei respiratorii, deoarece, alături de conducerea gândurilor, aceasta îi va trezi forţa care, folosită în mod inteligent, va conduce la realizarea a numeroase dorinţe ale acestuia.

2.7.1. AUTOVINDECAREA

Vom indica un program de exerciţii zilnice în şase paşi, care cuprinde sugestii de structurare a practicării tehnicilor. Fiecare program va include tot ce ai lucrat până în momentul respectiv, precum şi consolidarea exerciţiilor anterioare. La început, când înveţi noţiunile de bază, încearcă să faci exerciţiul cel puţin 15-20 de minute, în fiecare zi. Pe măsură ce progresezi şi înveţi mai multe tehnici, practica ta va fi mai individualizată, concentrându-se pe nevoile tale, pe aptitudini şi pe timpul pe care îl ai la dispoziţie. Ai de ales între multe exerciţii din care să-ţi faci propriul tău program. Bineînţeles, cu cât exersezi mai mult, cu atât te vei dezvolta mai rapid, însă nu trebuie să crezi că este nevoie de ore întregi de antrenament pe zi pentru a avea beneficii energetice şi de sănătate. O practică constantă şi moderată, de aproximativ 30 de minute pe zi, îţi va aduce rezultate excelente.

Respiraţia pranică este cea mai simplă - şi, cea mai puternică tehnica de autovindecare

-Respiră adânc

Să spunem că respiraţia ta este perfect normală. Inspiri şi expiri de aproximativ douăsprezece ori pe minut, inspirând şi expirând aerul prin cele 50 până la 80 milioane de alveole (micii saci de aer din plămâni ce absorb oxigenul). Să mai spunem că respiraţia nu ţi-e îngreunată de probleme precum alergii sau astm şi că nu fumezi. Pe scurt, îţi iei toată cantitatea de oxigen necesară ca să-ţi duci viaţa. Te simţi bine şi, din câte ştii, respiraţia îţi este în regulă. Dacă te-ar întreba cineva cum îţi este respiraţia, probabil i-ai spune că e normală. De fapt, ţi se pare că e normală.

Respiraţia normală este însă doar respiraţie „suficientă". Nu este nici cel mai bun, nici cel mai sănătos mod de a respira.

Chiar dacă respiraţia normală este suficientă pentru generarea unei cantităţi suficiente de energie menită să susţină viaţa de zi cu zi, ea nu este suficientă pentru a genera cantitatea şi calitatea pranei necesare unor schimbări radicale ale stării de sănătate. De aceea trebuie să înveţi respiraţia pranică, in cei şase paşi spre autovindecare. Respiraţia pranică poate fi învăţată în câteva minute. O poţi stăpâni în câteva zile şi îi poţi simţi rezultatele benefice aproape imediat.

Tipurile de respiraţie .Gândeşte-te la plămâni ca fiind împărţiţi în treimi.

-**Respiraţia claviculară** este respiraţia din vârful plămânilor, nu şi mai în profunzime

Ea se realizează prin ridicarea claviculei şi a umerilor în timpul inspiraţiei şi păstrând restul torsului nemişcat. Respiraţia claviculară este cel mai superficial tip de respiraţie. Aduce oxigen numai în

treimea din vârf a plămânilor.
Multe femei, mai ales cele care au avut copii, fac uz de respiraţie claviculară. Sarcina le face pe femeile gravide să nu poată respira adânc, iar cele nouă luni de respiraţie superficială devin un obicei dăunător chiar şi după naştere. Dar există şi mulţi bărbaţi ce respiră la fel, mai ales supraponderalii. Bărbaţii care au „cauciuc de rezervă" stau tot timpul gârboviţi, ceea ce împiedică respiraţia profundă, iar ei n-au învăţat nicicum să respire astfel. De fapt, mulţi oameni s-au apucat de fumat şi din cauza sentimentului de satisfacţie pe care îl au atunci când inspiră oxigen - – chiar mai mult decât fum - mai adânc în plămâni, în timpul actului de respiraţie.
Respiraţia pranică poate fi o cale eficientă de a te lăsa de fumat.
-Respiraţia intercostală înseamnă umplerea cu aer a treimii din vârf a plămânilor şi continuarea respiraţiei în partea din mijloc a plămânilor .
Respiraţia intercostală se realizează prin ridicarea claviculei, umerilor şi cutiei toracice, şi împingerea coastelor în afară. Deşi mulţi oameni respiră astfel, respiraţia intercostală este mai întâlnită şi mai uşor de observat la atleţi, în timpul concursurilor. Atunci când vezi un jucător de baschet sau de tenis, ori pe cineva care practică un sport aerobic, iar pieptul lor zvâcneşte, iată o formă exagerată de respiraţie intercostală.
-Respiraţia diafragmatică înseamnă respiraţia şi umplerea primelor două treimi din plămâni, după care se continuă până în ultima treime a plămânilor O mai numim respiraţie abdominală sau pranică. în cazul respiraţiei abdominale, evident, aerul nu intră în abdomen în timpul respiraţiei - ar fi o imposibilitate anatomică. Pur şi simplu înseamnă că, în timp ce respiri, îţi extinzi muşchii abdominali frontali şi laterali de sub cutia toracică pentru a permite diafragmei să se relaxeze şi să se lase uşor în jos. Apoi, în timp ce diafragma face mişcarea respectivă, inspiri aer în cele două treimi de sus ale plămânilor şi mai apoi în ultima treime.
Respiraţia pranică este o respiraţie completă.
Toate fiinţele au capacitatea înnăscută de a asimila prana în timpul respiraţiei. Chiar şi o respiraţie superficială atrage oarece cantitate de aer în toate cele trei porţiuni ale plămânilor. Un test radiologie, numit „perfuzia ventilaţiei", urmăreşte aerul inhalat în plămâni şi arată că până şi oamenii care respiră superficial inspiră o anumită cantitate de aer în partea mai profundă a plămânilor. Totuşi, în cazul respiraţiei pranice, se inhalează o cantitate mai mare de aer în plămâni, iar o respiraţie completă are avantaje semnificative pentru sănătate şi energie.
De ce nu respirăm corect?
Aşadar, de ce nu respirăm corect ? De ce nu practicăm în mod automat şi inconştient respiraţia abdominală, fără să ne înveţe altcineva? Iată principalele motive:
• *Impunerea posturii.* De la o vârstă fragedă, suntem învăţaţi să adoptăm o postură nepotrivită respiraţiei abdominale. La şcoală, copiilor li se spune să „ţină capul sus", în armată, recruţilor li se ordonă: „Pieptul înainte!". Iar modelele actuale de formă şi atracţie fizică scot în evidenţă o ţinută impozantă, stomacul plat şi partea de jos a coloanei curbată înspre spate. Dar de aici rezultă o poziţie ce îngreunează respiraţia în profunzime.
• *Păstrăm emoţii negative şi tensiune în muşchii pieptului şi ai abdomenului.*
Ai fost vreodată atât de speriat, furios ori stresat încât să simţi că nu mai ai aer? După cum ai citit în cursuri transpunem deseori emoţiile negative şi stresul în plan fizic; subconştientul le ţine cu forţa în corp. Deşi se poate întâmpla în orice parte a musculaturii, pieptul şi abdomenul sunt zonele cele mai expuse tensiunii musculare, iar muşchiul diafragmei este cu atât mai vulnerabil. Tensiunea din diafragmă se manifestă ca un spasm sau o contracţie, ceea ce îngreunează coborârea diafragmei pentru efectuarea unei respiraţii profunde.
• *Inconştienţa*.
Mulţi dintre noi pur şi simplu nu ştiu că avem posibilitatea de a respira mai profund şi mai eficient şi că respiraţia în profunzime este mai sănătoasă. Ne-am obişnuit să respirăm superficial, în partea de sus a plămânilor, şi nu ne dăm seama în ce manieră puternică şi completă am putea respira de fapt.

Respiraţia abdominală este respiraţia normală. Dacă nu crezi, uită-te la un sugar ce doarme în pătuţul lui. în timp ce respiră, abdomenul i se ridică şi i se coboară, încet şi ritmic. N-ai să-i vezi pieptul, clavicula sau umerii mişcându-se în timpul respiraţiei. Numai după ce înaintăm în vârstă şi ne maturizăm pe plan fizic, condiţia socială, stresul şi tensiunea ne împiedică să avem o respiraţie normală.

In afara faptului că respiraţia abdominală sau pranică este, de fapt, cea normală, tradiţiile ezoterice spirituale ne învaţă că ea reprezintă cheia sănătăţii şi a energiei personale. Gândeşte-te că sunt multe statui tradiţionale reprezentându-1 pe Buddha cu o burtă moale, rotundă şi proeminentă. Conform standardelor contemporane de formă şi forţă fizica, Buddha pare să aibă o sănătate deplorabilă, însă pentru maeştrii spiritului şi energiei, pântecele este centrul forţei. Un bărbat cu o burtă asemănătoare celei a lui Buddha ar putea respira profund şi puternic, generând enorme cantităţi de energie pentru a-şi îmbunătăţi sănătatea personală sau iluminarea spirituală. Statuile lui Buddha reprezintă o persoană care ştie să respire adecvat, o persoană ce se bucură de multă energie şi vitalitate.

Avantajele respiraţiei pranice

Avantaje fiziologice şi energetice in respiraţia pranică. *Principalele avantaje fiziologice sunt :*

- funcţionarea îmbunătăţită a sistemului de eliminare a rezidurilor organice;
- funcţionarea îmbunătăţită a sistemului cardiovascular;
- o diafragmă mai puternică şi mai suplă, cu efecte benefice asupra întregului corp şi a minţii tale.

Printre principalele avantaje energetice se numără :

- capacitate sporită de generare a pranei de calitate superioară;
- înlăturarea indirectă a emoţiilor negative, a traumelor şi a concepţiilor limitative;
- mărirea dimensiunilor cordonului spiritual. (Cordonul spiritual este un fir ce leagă chakra creştetului de şinele superior sau suflet. Reprezintă, de asemenea, supapa principală prin care se elimină din corpul energetic prana congestionată sau impură şi prin care se asimilează prana proaspătă. Totuşi, prana impură, în afara faptului că îţi contaminează corpul energetic, micşorează diametrul cordonului spiritual, deoarece astupă supapa menţionată mai sus. Respiraţia pranică atrage enorme cantităţi de prana de calitate superioară ce curăţă supapa şi măresc dimensiunile cordonului spiritual.) Pentru a înţelege mai bine cum se produc avantajele respiraţiei ,

pranice, să analizăm mai îndeaproape geografia internă a trunchiului

tău, concentrându-ne pe diafragmă.

Diafragma este un strat muscular de forma unui disc care împarte cavitatea toracică în două pe orizontal Ataşată de capătul coastelor şi întinzându-se spre spate şi puţin în josul vertebrelor lombare, ea este foarte flexibilă, reprezentând totodată unul dintre cei mai rezistenţi şi mai puternici muşchi. Diafragma acţionează ca un perete între sistemul cardio-pulmonar şi cel digestiv: este o podea pentru inimă şi plămâni şi un tavan pentru stomac, intestine, splină, ficat, pancreas şi rinichi, nu este foarte mult loc în piept şi în abdomen; organele stau lipite unul de celălalt. Aşadar, atunci când se mişcă diafragma, transmite mişcarea şi organelor interne, aplicându-le un masaj intern. Ceea ce este bine!

Mişcarea diafragmatică stimulează circulaţia sângelui şi a limfei în, prin şi din organele din piept şi cavităţile abdominale.

Parte importantă a sistemului tău imunitar, limfa este o componentă lichidă a sângelui, de culoare galben-fad, semănând cu plasma. Conţine leucocite, de obicei nu şi globule roşii, în timp ce sângele circulă prin corp, limfa se separă de sânge, scurgându-se prin vasele sanguine pentru a scălda ţesuturile din corp de unde culege bacterii, reziduuri, toxine şi chiar celule tumorale izolate. Apoi aduce resturile celulare înapoi în ganglionii limfatici, care sunt nişte mase de ţesut limfatic localizate prin tot corpul. Ganglionii limfatici distrug resturile şi le elimină. (Cei mai cunoscuţi ganglioni limfatici sunt cei de la gât, pe lângă maxilarul inferior, în cazul unei infecţii a tractului respirator superior, ei pot fi inflamaţi).

Spre deosebire de sistemul circulator, sistemul limfatic nu are o pompă. Sângele este împins prin vase de către inimă, în timp ce circulaţia limfei este facilitată de mişcările musculare. Braţele şi picioarele au mulţi muşchi de dimensiuni mari care pun limfa în mişcare, însă prin piept, abdomen şi pelvis, unde

se află mulţi ganglioni limfatici în şi în jurul organelor, singura musculatură disponibilă în sensul mişcării lichidului limfatic este diafragma. Luând la cunoştinţă de aspectele menţionate, să ne întoarcem la :

Avantajele respiraţiei pranice.

Functionarea îmbunătăţită a sistemului de eliminare a reziduurilor organice, în timpul efectuării respiraţiei pranice, diafragma ţi se relaxează şi capătă o rază de mişcare mai mare decât atunci când respiri într-un mod mai superficial. Ea se mişcă mai în jos în abdomen în timpul inspiraţiei şi mai în sus în cutia toracică, în timpul expiraţiei. Mişcarea de sus în jos a diafragmei creează o mai mare presiune intratoracică negativă, efectul de absorbţie ce trage lichidul limfatic din abdomen şi pelvis în piept, unde se scurge în canalul toracic. De acolo curge în una dintre venele majore ce trece de la braţ spre piept şi intră din nou în fluxul sanguin, circulând spre organe precum ficatul, splina şi plămânii, pentru a le curăţa.

Respiraţia pranică ajută la procesul de mişcare a limfei prin organe, îmbunătăţind astfel semnificativ capacitatea de dezintoxicare a corpului:

1. drenarea limfei

2. Funcţionarea îmbunătăţită a sistemului cardiovascular. Oxigenarea este procesul prin care oxigenul intră în plămâni prin intermediul inspiraţiei, iar dioxidul de carbon iese afară prin expiraţie. Respiraţia pranică măreşte oxigenarea deoarece distribuie mai mult oxigen în cele două treimi din partea inferioară a plămânilor, care vor avea o circulaţie mult mai bogată de sânge decât treimea superioară. Cea din urmă are o rată a circulaţiei sanguine de o zecime de litru pe minut, treimea din mijloc de două treimi de litru pe minut, iar treimea inferioară de un litru până la un litru şi jumătate pe minut. Rata circulaţiei sanguine reprezintă cantitatea de sânge care trece prin ţesutul pulmonar. De vreme ce principalele funcţii ale plămânilor sunt de a aduce oxigen şi de a îndepărta dioxidul de carbon din fluxul sanguin, este logic să faci cumva să treacă cât mai mult aer prin zonele pulmonare care realizează cel mai eficient procesul de oxigenare. Exact ceea ce face respiraţia pranică. Ajută sistemul cardiovascular să funcţioneze la cea mai mare capacitate, sporind cantitatea de oxigen ce intră în plămâni şi reducând efortul făcut de inimă.

3. O diafragmă mai puternică şi mai suplă. După cum s-a spus mai devreme, păstrăm tensiune, stres şi emoţii negative în sau aproape de diafragmă. O diafragmă contractată poate avea ca efect o respiraţie superficială, senzaţie inconfortabilă de strângere a pieptului şi spasme ale stomacului, ce pot influenţa digestia. Practicarea zilnică a respiraţiei pranice şi a exerciţiilor de relaxare a cutiei toracice din prezentul capitol te vor ajuta să-ţi întinzi diafragma şi să înlături orice tensiune acumulată acolo.

Avantajele energetice ale respiraţiei pranice

l. Capacitate sporită de generare a pranei de calitate superioară. Realizând combinaţia dintre respiraţia pranică şi două tehnici numite ritm şi retenţîe, îţi vei mări considerabil capacitatea de generare a energiei.

Ritmul înseamnă să respiri în timp ce numeri, de pildă inspiraţie cât numeri până la opt şi expiraţie până la patru (8-4), sau numărând până la cinci atât în timpul inspiraţiei, cât şi al expiraţiei (5-5). Ritmul diferă în funcţie de minte şi de exerciţiul corporal. Yoga, meditaţia, autohipnoza şi artele marţiale folosesc ritmuri de respiraţie ce ajută la calmarea corpului şi la limpezirea minţii. Ritmul de respiraţie pune un zid între stimulii exteriori şi controlează activitatea creierului, conversaţiile cu sinele şi gândurile aleatorii ce trec prin mintea ta şi te împiedică să te relaxezi cu adevărat. Astfel, ritmul de respiraţie prestează aceeaşi funcţie ca şi descântecele sau repetarea mantrelor în timpul meditaţiei: focalizează atenţia. (Mantra este un cuvânt sau un sunet repetat continuu cu voce tare sau în gând, în timpul meditaţiei. Cea mai cunoscută mantră este OM.) Totuşi, unele ritmuri de respiraţie fac mai mult decât să acţioneze ca punct al focalizării atenţiei sau ca mecanism de reglare a ritmului; ele măresc de fapt cantitatea de prana pe care o asimilezi. Combinând ritmul adecvat cu altă tehnică puternică de respiraţie, retenţia, îţi poţi spori, exersând cu sârg, capacitatea de generare a energiei de

zece ori sau chiar mai mult.

Retenţia înseamnă să-ţi ţii conştient respiraţia timp de o secundă în timpul ciclului respirator; este adevăratul secret pentru o respiraţie cât se poate de energizantă. Ţinerea respiraţiei după expiraţie este retenţie goală, iar ţinerea respiraţiei după inspiraţie este retenţie plină. Retenţia creează un „efect de suflantă" pranică. Exact cum suflantele sunt folosite pentru degajarea unor curenţi concentraţi de aer pentru a întreţine focul într-un şemineu, ritmul şi retenţia folosesc un efect de pompare similar pentru a focaliza şi mări efectele naturale de curăţare şi energizare ale pranei în corp. Ritmul şi retenţia îmbunătăţesc şi distribuirea pranei, împingând-o mai adânc şi mai cu forţă prin corp.
Iată cum funcţionează ritmul şi retenţia. în timpul retenţiei goale, atunci când îţi comprimi abdomenul, îţi dezumfli plămânii şi îţi ţii respiraţia pentru o clipă, creezi un vid fiziologic şi energetic. Se poate compara cu pauza de după momentul în care închizi de tot o suflantă, înainte să tragi înapoi aer în ea. Atunci când începi să inspiri controlat, în timpul introducerii oxigenului în plămâni, atragi de asemenea cantităţi enorme de prana în pori şi chakre. Vei ajunge să fii foarte energizat.
In timpul retenţiei pline, atunci când abdomenul este complet extins şi ţii respiraţia în plămâni, dai un impuls pompei tale energetice. Se poate compara cu pauza de după momentul în care deschizi complet suflantă înainte de a pompa aer în şemineu. Atunci când începi să expiri controlat, energia este condensată şi trece mai intens în celule, organe şi chakre, unde este pe deplin şi mai uşor asimilată. Ritmul potrivit şi retenţia adecvată sunt simple reglări ale respiraţiei, dar implică o diferenţă enormă în prana pe care o poţi genera Putem sa facem experimente pentru a demonstra puterea respiraţiei pranice cu ritm şi retenţie. Punem o persoană să stea în faţa dvs şi să respire normal, în timp ce alţa persoana rămâne la câţiva metri depărtare în jurul acelei persoane, încercând să-i simtă sau să-i scaneze aura. Cei mai mulţi dintre dvs simt aura cam la 20 cm în jurul persoanei respective, în timp ce persoana începe respiraţia pranică, începe-ti să simtiti mâinile împinse înapoi. Dacă persoana efectuează respiraţia pranică fie şi numai trei minute, nu este neobişnuit faptul că simt aura extinzându-se până la şase metri sau mai mult, dacă persoana este deosebit de puternică. Dacă întrebăm persoana care respiră cum se simte, răspunsul este acelaşi de fiecare dată: se simte calmă şi puternică în acelaşi timp.

2. Inlăturarea indirectă a emoţiilor negative, a traumelor şi a concepţiilor limitative. După cum s-a mai explicat , simpla respiraţie profundă în abdomen te poate scăpa de tensiuni pe care le-ai păstrat în corp, unele de care probabil nici nu ştiai că există, înlăturarea indirectă a emoţiilor negative, a traumelor şi a concepţiilor limitative se poate manifesta într-o serie de moduri: o avalanşă de emoţii ce te fac să fii furios, trist, temător sau neliniştit fără vreun motiv anume; spasme sau tremurături ale anumitor zone ale corpului, pentru a aminti doar câteva. Pot fi sentimente nestatornice, dar normale. De fapt, sunt normale şi chiar bune. înseamnă că eliberezi emoţiile negative şi stresul menţinut până atunci. Dacă întâlneşti astfel de sentimente, pur şi simplu relaxează-te şi respiră concentrându-te asupra lor, aşa cum ai învăţat în exerciţiile de conştientizare a sinelui. Conştientizează sentimentul fără să emiţi judecăţi ori să-ţi fie teamă, apoi, cu delicateţe, fii din nou concentrat pe respiraţie.
3. Mărirea dimensiunilor cordonului spiritual (chakra crestetului Sahashrara). Vei citi mai multe despre cordonul tău spiritual în referitoare la meditaţie şi dezvoltare spirituală, însă secretul măririi lui este pasul retenţiei din respiraţia pranică, pas ce are rolul de curăţare şi mărire a cordonului spiritual, permiţând astfel unor mai mari rezerve de prana să intre mai uşor în corp, si arată un cordon redus, îmbâcsit, precum şi aura ce rezultă din el, în timp ce un cordon spiritual mare, deschis şi o aură pură şi strălucitoare datorat respiratiei pranice. Atunci când ţi se deschide cordonul spiritual, te simţi uşor şi curat. Cand ve-ti avea experienţa deschiderii respective va dă senzaţia unei „cascade uriaşe de lumină" sau un „sentiment de căldură" în corp.

A. Exerciţii de respiraţie pranică progresivă

Vei învăţa respiraţia pranică într-un set gradual de exerciţii ce cuprinde trei etape:
1. întinderea şi relaxarea diafragmei
2. Respiraţia pranică

3. Ritm şi retenţie
In cazul tuturor seturilor graduale de exerciţii, fiecare nivel se consolidează prin cel anterior. Exerciţiile sunt proiectate pentru a fi efectuate într-o anumită ordine. Resursele tale de energie vor deveni mai solide dacă faci exerciţiile relaxat şi într-un mod cât mai corect la fiecare nivel, înainte de a trece la următorul.
întinderea şi relaxarea diafragmei
Următoarele exerciţii te vor ajuta să-ţi întinzi şi să-ţi relaxezi diafragma. Ele sunt preluate dintr-un set de exerciţii qi gong şi îţi vor completa în mod fericit practica respiraţiei pranice. Chiar şi multe persoane cu dureri cronice de torace sau de diafragmă au spus că se simt mai relaxaţi în mai puţin de două săptămâni de practică zilnică.

B. EXERCIŢIU -Intinderea şi relaxarea diafragmei
1. Stai în picioare drept, dar relaxat, cu mâinile întinse în jos şi în faţă. Picioarele trebuie să fie la distanţă de o lăţime de umeri unul de altul.
2. îndoaie-ţi încheieturile astfel încât palmele să fie îndreptate spre podea. Apoi roteşte-ţi încheieturile mâinilor la 90 de grade în interior, astfel încât vârfurile degetelor să se atingă. De asemenea, coatele ar trebui să fie îndreptate puţin spre exterior
3. Din poziţia respectivă, începe respiraţia pranică printr-o inspiraţie lentă şi profundă, în timpul inspiraţiei, ridică uşor braţele în faţă, astfel încât să formezi cu ele un arc. Ţine vârfurile degetelor lipite şi coatele cât mai drepte. Opreşte-te în momentul în care mâinile îţi sunt chiar deasupra capului. Continuă să-ţi ţii respiraţia, iar palmele să fie îndreptate în sus. Acum, împinge palmele în sus, ca şi cum ai ţine cerul pe ele. Ar trebui să simţi o rezistenţă uşoară, dar palpabilă, în acelaşi timp, îţi vei simţi toracele şi coastele trase în sus. împinge preţ de două-trei secunde, relaxează-te, după care expiră încet în timp ce depărtezi palmele şi laşi uşor braţele să revină în poziţie laterală . Dozează-ţi expiraţia astfel încât să se termine atunci când mâinile ajung pe laterală.
4. Opreşte-te două-trei secunde, după care adu-ţi mâinile din nou în poziţia iniţială şi începe iar. în timpul efectuării exerciţiului, încearcă să simţi energia din tine, mai ales atunci când expiri. Cu puţină exersare, vei simţi o pernă de energie sub mâini în timp ce le cobori.
Ele sunt uşor de făcut şi ar trebui să treci prin niveluri destul de repede.

1. Apleacă-te din talie, lăsându-ţi mâinile să atârne în faţă. Poţi ţine genunchii drepţi sau, dacă ai probleme cu spatele, poţi să-i ţii puţin îndoiţi . Din poziţia respectivă, îndreaptă-te încet şi, concomitent, începe respiraţia pranică. în timpul inspiraţiei, ridică braţele şi arcuieşte-le până ce ajung deasupra capului . Ţine mâinile şi braţele drepte în timp ce formezi arcul în sus.
2. Din poziţia respectivă, cu braţele deasupra capului, ţine-ţi respiraţia şi apoi apleacă-te puţin pe spate, îndoaie-ţi puţin gâtul şi lasă capul pe spate.
3. Formează un triunghi, atingând degetele mari şi arătătoare. Apoi priveşte prin triunghiul astfel format şi imaginează-ţi că priveşti luna . După două-trei secunde, îndreaptă-ţi din nou corpul şi expiră încet, aducând braţele pe lângă corp în lateral. Ca şi la primul exerciţiu, lasă-le să plutească pe energia ce se simte ca o pătură ori ca o minge, încearcă să o simţi cu adevărat, încearcă să ajungi să repeţi fiecare exerciţiu de opt ori înainte de a face respiraţie pranică.

Să analizăm diferenţa dintre respiraţia claviculară sau intercostală şi cea pranică. Poţi face testul de faţă stând în picioare sau aşezat, dar dacă n-ai mai încercat până acum acest tip de respiraţie, ţi-ar fi mai uşor să stai jos, deoarece poziţia respectivă îţi va relaxa diafragma şi peretele abdominal mai mult. Poartă haine largi, mai ales la talie, întinde-te direct pe podea sau pe o saltea, ori pe un prosop. Nu sta întins pe pat; o suprafaţă moale va face ca spatele tău să stea încovoiat.

Pune-ţi o mână pe stern sau pe coşul pieptului, iar cealaltă sub ombilic, cu degetul mare chiar pe buric. Acum respiră obişnuit, preţ de un minut.Cei mai mulţi vor simţi pieptul mişcându-se în interior şi exterior mai mult decât abdomenul. E o respiraţie superficială, în partea superioară a plămânilor. Acum, din poziţia aşezat, să învăţăm respiraţia din abdomen.

C. EXERCIŢIU - Respiraţia pranică

Deoarece toate exerciţiile fizice şi de respiraţie din aceasta carte ar trebui să nu implice eforturi prea mari, ele presupun un oarece efort din partea celui care le practică, înainte de începerea exerciţiului de faţă ori a oricărui alt exerciţiu sau practică de respiraţie, ar trebui să discuţi cu medicul tău sau cu cineva care te poate sfătui în probleme medicale, în cazul unor probleme de sănătate anterioare, mai ales hipertensiune, migrene sau orice fel de probleme cu inima sau plămânii, cere aprobarea medicului înainte de a începe.)

1. Stai aşezat pe un scaun tare, ţinând spatele drept. Pune-ţi mâinile pe burtă, cu degetele mari pe buric. Poate ar fi mai bine să ţii ochii închişi.

2. Pune-ţi limba pe cerul gurii şi ţine-o acolo cât durează exerciţiul.

3. Expiră pe gură până ţi se golesc plămânii. Nu te forţa. Nu trebuie să ajungi la capătul expiraţiei şi apoi să te forţezi să mai scoţi aer. Expiră numai până ce simţi că plămânii sunt goliţi în mod confortabil.

4. Cu gura închisă, inspiră încet şi fără zgomot pe nas. Simte cum oxigenul îţi umple plămânii, mai întâi prima treime, apoi a doua şi în cele din urmă ultima treime. Ar trebui să-ţi simţi abdomenul împingând în afară şi în jos. în timp ce diafragma se aplatizează şi plămânii se deschid, mâinile ar trebui să se îndepărteze puţin una de cealaltă, dar pieptul va sta nemişcat. La sfârşitul respiraţiei, opreşte-te puţin, apoi expiră. Iată un ciclu de respiraţie pranică.

Nu te gândi acum la numărare - până la cât să numeri în timp ce inspiri sau expiri. Repetă ciclul de până la zece ori.

Odihneşte-te un minut, două. Apoi încearcă alt set de zece respiraţii. (Notă: Dacă nu ai probleme mari legate de congestii sau alergii cronice, respiraţia pe nas este de preferat celei pe gură, mai mult din motive fiziologice decât energetice. Nasul acţionează ca un filtru ce reţine micile de praf pentru a nu intra în plămâni, făcând respiraţia mai curată. Respiraţia nazală are şi rolul de a încălzi aerul, uşurând asimilarea pranei.)

5. Nu te forţa. Aici nu e vorba de un concurs în urma căruia să vezi cât aer eşti în stare să tragi în piept. Dacă te simţi câtuşi de puţin ameţit, opreşte-te şi respiră normal câteva minute.

Cei mai mulţi stăpânesc tehnica în două săptămâni.

Un ajutor pentru a fi conştient de abdomenul tău.

Dacă îţi vine greu să distingi între mişcarea burţii şi cea a pieptului în timpul respiraţiei pranice, următorul exerciţiu ţi-ar putea fi de ajutor. A fost conceput de doctorul în filosofic Gay Hendricks şi este preluat din cartea sa Respiraţia conştientă: exerciţii de respiraţie pentru sănătate, eliberare de stres şi stăpânire de sine. înainte de a începe, alege-ţi o carte pe care să o pui confortabil pe stomac, astfel încât să respiri cu uşurinţă. O carte cu coperte tari, fără învelitoare, ar fi ideală; coperta aspră ar împiedica-o să alunece de pe stomacul tău.

D. EXERCIŢIUL - Concentrarea atenţiei mai mult pe abdomen decât pe piept în timpul respiraţiei pranice

1. întinde-te pe spate, pe o suprafaţă tare.
2. Pune-ţi o carte pe burtă, în zona ombilicului.Cartea ar trebui să fie îndeajuns de grea încât să o simţi.
3. Pune-ţi limba pe cerul gurii şi ţine-o acolo cât durează exerciţiul.
4. Acum începe respiraţia pranică. Respiră încet şi profund, făcând în aşa fel încât cartea să se ridice şi să coboare pe abdomenul tău la fiecare respiraţie. Dacă nu poţi face cartea să se mişte, mai pune greutăţi pe ea până vei simţi zona respectivă.
5. Nu-ţi pierde răbdarea. Atunci când vei reuşi să respiri în abdomen, pune cartea deoparte. Dacă respiraţia în abdomen se pierde, pune cartea la loc pe abdomen.

Nu te lăsa înşelat de simplitatea respiraţiei pranice! Chiar dacă există tehnici mai spectaculoase, respiraţia pranică are puteri de vindecare remarcabile

Practicarea respiraţiei pranice în fiecare zi (seară). Va mai sugerez să va imaginati că vi se umflă burta la inspiraţie şi că se dezumflă la expiraţie. După practicarea respiraţiei pranice timp de câteva săptămâni, va dati seama că nu mai sunteti atât de tensionati şi ve-ti dormi mult mai bine dar si o stare generala buna..

Metoda de respiratie 7-1-7-1.

Străvechea dar puţin cunoscuta tradiţie evreiască de yoga Kosher, metoda respiraţiei 7-1-7-1 este cunoscută drept tehnica respiraţiei superioare. Pentru a-i demonstra puterea, va spun următoarea povestire: doi bărbaţi mergeau pe o stradă liniştită, când deodată un câine turbat s-a năpustit asupra lor. Primul bărbat s-a speriat şi a ţipat. Al doilea a făcut un gest cu mâna, ca şi cum ar fi dat ceva la o parte. Câinele s-a oprit pe dată, s-a întors şi a plecat, întrebat de bărbatul speriat ce a făcut, bărbatul cel calm i-a spus că a practicat tehnica respiraţiei superioare, ceea ce 1-a ajutat să producă atât de multă energie pozitivă, încât a putut să abată energia negativă şi violentă."

Ritm şi retenţie

După ce ai deprins mişcările fizice ale respiraţiei pranice, începe şi cu puternicele secvenţe de ritm şi retenţie. Dar înainte de asta, se cuvine să iei în considerare următorul fapt: în caz că ai hipertensiune, n-ar trebui să-ţi ţii respiraţia mai mult de o secundă. Deşi respiraţia pranică stimulează ombilicul, care este principalul depozit de prana în corp, ea mai stimulează şi chakra mein meng, dispusă la spate, în dreptul ombilicului. După cum am discutat în cursurile anterioare, chakra meng mein(a rinichilor) controlează tensiunea sanguină. Astfel, la oamenii cu hipertensiune, o retenţie mai lungă a respiraţiei ar putea mări tensiunea peste limita de siguranţă.

E. EXERCIŢIUL: Ritmul optim de respiraţie

1. Pune-ţi limba pe cerul gurii şi ţine-o acolo cât durează exerciţiul.
2. Inspiră cât numeri până la şapte.
3. Ţine-ţi respiraţia o secundă.
4. Expiră cât numeri până la şapte.
5. Ţine-ţi respiraţia o secundă.

Iată un ciclu de respiraţie pranică, cu secvenţă de ritm 7-1-7-1 şi retenţie. Pentru fiecare ciclu, repetă toţi paşii, de la unu la cinci. Pentru a începe practica, efectuează trei seturi a câte 10 cicluri, cu pauză de un minut între seturi. Totul ar trebui să dureze mai puţin de zece minute

Pe măsură ce reuşeşti să te concentrezi tot mai bine pe respiraţie, ritmul va deveni un reflex şi nu îţi vei mai da seama de numărătoare. Nu durata numărătorilor este importantă, cât menţinerea unei corelaţii şi a unui ritm constant, însă ritmul numărat în secunde ar fi un pas bun pentru început.

Una dintre cele mai bune tehnici de stabilire a ritmului este folosirea numărătorii în funcţie de puls, adică cronometrarea respiraţiei şi retenţiei în funcţie de bătăile inimii. Pulsul te ajută să-ţi înregistrezi progresele deoarece, pe măsură ce ai tot mai multă experienţă în respiraţia pranică şi meditaţie, bătăile inimii ar trebui să fie mai rare.

F. EXERCIŢIUL: Un exerciţiu de retenţie si mai puternic 6-3-6-3

In exerciţiul prezentat aici, retenţia mai lungă, atât la inspiraţie, cât şi la expiraţie, stimulează şi mai intens chakrele ombilicului, meng mein (rinichilor) şi a bazinului.

1. Pune-ţi limba pe cerul gurii şi ţine-o acolo cât durează exerciţiul.
2. Inspiră cât numeri până la şase.
3. Ţine-ţi respiraţia cât numeri până la trei.
4. Expiră cât numeri până ia şase.
5. Ţine-ţi respiraţia cât numeri până la trei.

Iată un ciclu de respiraţie pranică, cu secvenţă de ritm 6-3-6-3 şi retenţie. Pentru fiecare ciclu, repetă toţi paşii, de la unu la cinci. Ca şi în cazul secvenţei 7-1-7-1, efectuează trei seturi de câte 10 cicluri, cu pauză de un minut între seturi. (Vezi şi exerciţiile zilnice în şase paşi de la sfârşitul capitolului.)

Respiraţia pranică susţinută contribuie la capacitatea ta de a genera energie şi teajută să-ţi formezi o bază energetică mai puternică, ceea ce te ya ajuta să generezi 0 cantitate mai mare de prana cu mai puţin efort şi într-un timp mai scurt.
Respiraţia ca energie universală nu este tocmai o necunoscută pentru cultura occidentală
Deşi legătura dintre respiraţie şi energie universală predomină în tradiţiile orientale legate de minte şi corp, există o tradiţie ezoterică de respiraţie şi în Occident. Ea este chiar evidentă în limba noastră. Gândeşte-te, de pildă, cuvintele inspiră şi expiră. Astăzi facem uz de cuvântul „inspiră" pentru a ne referi la un act de motivare sau încurajare, îndreptat spre noi înşine saui spre alţii, pentru a realiza ceva extraordinar sau pentru a crea ceva nou şi ieşit din comun, însă cuvântul „inspiră" provine din două cuvinte latineşti: in (în) şi spirare (a respira). La rândul său, spirare are legătură cu cuvântul latinesc spirit. Astfel, cuvântul „inspiră" a fost folosit în Antichitate pentru a arăta că cineva „respira cu spiritul", sau atrăgea energia divină. Mai des, se referea la artistul care căuta îndrumare în procesul de creaţie sau la sfântul care căuta energie pentru rugaciuni sau pentru vindecare.
Principala definiţie contemporană a cuvântului expiră denotă sfârşitul unei perioade - cum ar fi terminarea mandatului în cazul unui politician (termen expirat), sau data după care un produs nu mai prezintă siguranţă în ceea ce priveşte consumarea lui (data expirării). Dar mai folosim cuvântul respectiv pentru a scoate în evidenţă conotaţia sa de sfârşit al vieţii: o persoană care a „expirat" şi-a dat ultima suflare. De îndată ce nu mai respiră, o părăseşte şi forţa vitală.
Câteva observaţii în legătură cu respiraţia pranică

• Există o veche zicătoare în artele marţiale chinezeşti care s-ar traduce cu aproximaţie astfel: „grăbeşte-te încet". Este ceea ce li se predă începătorilor care încearcă să-şi dezvolte puterea şi viteza tehnicilor de luptă făcând prea mult efort. Adevărata cale de a atinge priceperea -în orice efort sau îndemânare - este mai degrabă aceea de a te concentra să fii calm şi controlat decât să depui un „efort de 110%". Acelaşi principiu se aplică practicii tale de respiraţie pranică. Precum multe aspecte ale exerciţiilor din carte, respiraţia pranică nu este un proces conştient sau voit. De fapt, concentrarea care te solicită la maximum este lipsită de rezultate în comparaţie cu respiraţia pranică relaxată, liniştită. Totuşi, atunci când deprinzi o nouă pricepere, este normal să te concentrezi la modul în care se face, până devine un reflex. Astfel, s-ar putea să te trezeşti numărând în mod conştient: „Inspiră 1,2,3,4,5,6, ţine-ţi respiraţia l, expiră l, 2, 3, ..." şi alte instrucţiuni. La început concentrează-te fără nici o reţinere pe efectuarea tehnicii într-un mod cât mai corect, asigurându-te că foloseşti o numărătoare adecvată, că îţi ţii pieptul nemişcat şi aşa mai departe, însă, după vreo săptămână sau două, asigură-te că respiraţia pranică pe care o practici este lină. Nu-i nici o problemă dacă îţi ia mai mult de două săptămâni; exersează până ce respiraţia pranică va căpăta ritmul şi retenţia potrivită fără să te mai gândeşti la ele.
• Respiraţia pranică eficientă este una profundă, consecventă şi lentă. Dacă ai nevoie de ajutor în a-ţi încetini respiraţia, secretul cel mai important este să nu încerci în mod conştient să-i impui un ritm mai lent. Nu fă din respiraţia pranică un efort voit. Nu-ţi tot spune „mai lent, mai lent, mai lent". Dacă vrei neapărat să te gândeşti la ceva în timpul etapelor iniţiale ale instruirii, gândeşte-te la mecanica respiraţiei pranice, cum ar fi să te asiguri că faci o mişcare completă a diafragmei în sus şi în jos, că ţi se mişcă doar burta şi nu pieptul. Pe măsură ce avansezi, începe treptat să nu mai gândeşti, ci să fii atras în practica respiraţiei pranice. în cele din urmă ea va deveni un reflex.
Lista cu cele necesare respiraţiei pranice
1. Poartă haine largi, mai ales la talie.
2. închide ochii şi relaxează-ţi corpul.
3. Conştientizează faptul că vei efectua o respiraţie completă, îţi vei umple plămânii cu totul.
4. Pune-ţi limba pe cerul gurii şi ţine-o acolo pe toată durata exerciţiului.
5. începe prin expirarea lentă, pe gură, fără să te forţezi, până ce plămânii ţi se golesc de aer.
6. Cu gura închisă, inspiră încet şi fără zgomot pe nas.

7. Simte cum cele trei părţi ale plămânilor, începând cu cea de sus, ţi se umplu, pe rând, cu aer. Pieptul nu trebuie să se mişte în timpul inspiraţiei. Abdomenul trebuie să împingă înspre înainte şi puţin în lateral în timp ce inspiri. Pune-ţi mâinile pe burtă şi degetele mari pe ombilic, pentru consolidare.
8. Opreşte-te o secundă (retenţie plină).
9. începe lent expiraţia controlată. Simte cum aerul îţi părăseşte plămânii, mai întâi partea lor inferioară, apoi cea din mijloc şi, în cele din urmă, partea superioară.
10. Opreşte-te o secunda si apoi incepe o alta inspiratie.
Exercitii zilnice: 1. înlăturarea directă. Exersează tehnicile de înlăturare directă , conştientizarea de sine şi gândirea superioară, în funcţie de necesităţi şi respectând lista..
2. întinderea şi relaxarea diafragmei. Repetă de opt ori fiecare secvenţă a exerciţiului . Foloseşte-le înainte de respiraţia pranică sau până ce simţi că trunchiul şi diafragma îţi sunt relaxate.
3. Respiraţia pranică. Efectuează trei seturi de respiraţie pranică în caz de necesitate, începe cu mâinile pe burtă şi cu degetele mari pe ombilic pentru a simti abdomenul miscandu-se spre interior si exterior. Executa secventa in in ritm si retentie: 7-1-7-1 si apoi 6-3-6-3.

2.8. PRIVIREA MAGNETICA .

In ochii omului se ascunde o mare şi minunată putere. Cu cât privirea este mai calmă şi mai luminoasă, cu atât fluxul odic, care izvorăşte din ochi, transmite mai bine dorinţele şi cu atât este mai mare influenţa pe care aceşti ochi o pot avea asupra celor din jur. Adesea observăm aceasta în viaţa de fiecare zi. Există persoane care subjugă pe toată lumea cu privirea. Ei s-au convins ce putere mare au ochii lor, dar nu-şi dau seama în ce fel se obţine acest efect, deoarece ei văd că ochii lor sunt la fel, au aceeaşi structură ca ai celorlalţi oameni. Ei nu ştiu că posedă din naştere capacitatea concentrării privirii odice, căci forţa lor se bazează doar pe privirea magnetică centralizată.

Dar fericiţiii cărora le este dată de la naştere această proprietate sunt foarte puţini.

Ceilalţi pot căpăta această proprietate prin exerciţii corespunzătoare. Ceea ce alţii au din naştere, ceilalţi pot căpăta prin stăruinţă şi voinţă. Natura nu părtineşte pe nimeni şi dă fiecăruia capacităţi, iar în noi toţi se ascund forţe egale şi scopul Providenţei constă în folosirea acestei forţe de cât mai mulţi, cu multă răbdare şi silinţă, în scopul progresului.

Un incepator, ca şi doritorii de a parcurge toate capitolele acestei cărţi, trebuie să depună mult efort pentru a-şi dezvolta privirea magnetică.

Oricine are nevoie de această privire in domeniul lui de activitate. Şi un negustor, şi un orator, un educator sau un militar, oricine va avea de câştigat prin această artă a privirii. Un om de afaceri care stăpâneşte acest fel special de privire îşi va depăşi cu uşurinţă concurenţa şi va înregisatra numai succese în relaţiile cu clienţii săi. Un pedagog va primi un ajutor de nepreţuit prin această privire, pe care n-o va putea ocoli nici un vinovat. Foarte curând calităţile acestei priviri vor fi preţuite de orcine. Multe personalităţi istorice au stăpânit această privire şi ei i-au datorat în cea mai mare parte succesul lor. Pentru jurişti o privire concentrată reprezintă o necesitate. Forţa acestei priviri este uneori mai mult decât suficientă pentru a duce un criminal înveterat pe calea mărturisirii.

Peste tot unde pătrunde lumina adevărului se descoperă însemnătatea privirii odice. Şi un magician nu se poate lipsi de forţa privirii. Privirea magnetică este cea care pune în mişcare toate obiectele. Această privire stă la baza clarviziunii, fiind de ajutor şi în ceea ce priveşte forţa de vindecare odică, deoarece ochii au un rol foarte important în vindecarea celor bolnavi.

Ucenicul află foarte repede câtă însemnătate are această privire magnetică în ceas de primejdie; după un timp oarecare de antrenament el va constata succesele pe care le obţine, mai ales în asocierea cu concentrarea activă. Această artă a privirii poate fi adusă la un asemenea grad de perfecţiune,încât incepatorul va reuşi să îndepărteze tot ce se îndreaptă cu gând sau intenţii rele asupra sa, fie fiară sau om.

Aici dispunem de un mijloc foarte puternic, cu ajutorul căruia putem face inofensiv tot ce ne este ostil. Magii secolului trecut foloseau adesea această forţă pentru propria lor protecţie.

Este păcat doar că acest mijloc poate fi folosit în scopuri dăunătoare, ca şi celelalte capacităţi oculte, deoarece însuşirea lor nu necesită o evoluţie etică de înalt nivel. Aşa-numiţii „ochi răi" reprezintă folosirea în scopuri rele a acestei capacităţi. In diferite manuale, de cele mai multe ori cele occidentale, magnetismul personal atât de lăudat nu este altceva decât privirea concentrată, legată de concentrarea gândurilor. Expresiile: „privirea magnetică, privirea odică, privirea centrală sau privirea concentrată" semnifică, de cele mai multe ori, acelaşi mod de a privi, dar prin denumirea „privire magnetică sau odică" trebuie să înţelegem, de fapt, o reunire a privirii centrale cu o concentrare activă a gândurilor.

Privirea odică se bazează, în primul rând, pe proprietatea denumită privire centrală.

O privire aruncată în oglindă ne arată cât de greşit privim. Dacă vom fi atenţi la felul în care privim imaginea noastră în oglindă, vom constata că trebuie să ne îndreptăm privirea într-un anume loc de fiecare dată când dorim să examinăm mai în amănunt locul respectiv. Dacă privim în ochii imaginii noastre din oglindă, spre exemplu, partea inferioară a feţii ne apare oarecum neclară şi estompată.

Când ne îndreptăm privirea spre mijlocul unui obiect trebuie să distingem clar toate detaliile, chiar cele mai neînsemnate, fără a modifica nici un pic poziţia ochilor.

Acum trebuie să revenim la imaginea noastră din oglindă şi vom menţine ochii imobilizati, fixaţi în ochii imaginii noastre; peste un timp oarecare vom începe să distingem cu claritate şi celelalte detalii ale feţei. Fiecare punct al conturului feţii noastre îl vom vedea la fel de distinct, ca şi cum ochii noştri ar fi îndreptaţi chiar în punctul respectiv.

Acest lucru pare foarte dificil, dar se poate învăţa destul de repede. Ce greu este, în general, să ne debarasăm de mobilitatea ochilor, dar este foarte necesar. Ochii degajă o mare forţă odică. Acest flux, care poate avea o mare influenţă datorită unei concentrări adecvate a voinţei, se întrerupe mereu din cauza unei prea mari vioiciuni a privirii şi forţa lor scade.

Această pierdere a forţei este datorată atât globilor oculari, cât şi pleoapelor şi tuturor muşchilor care înconjoară ochiul.

Aproape toată lumea are o oarecare nervozitate şi nelinişte a ochilor. Pare că nu prea depinde de noi stăpânirea mişcărilor ochilor şi a pleoapelor. La aproape fiecare mişcare a globilor oculari tresar şi pleoapele, ceea ce pune în mişcare toţi muşchii frunţii.

Cât este de măreaţă, de superioară, privirea unui om; ce mult promite şi câtă siguranţă ne dă, când este calmă şi luminoasă şi limpede, dar cât de schimbătoare, de nesigură şi de neplăcută este o privire datorită tresăririlor şi clipirii permanente a ploapelor. Ca primă măsură, trebuie să ne dezvăţăm complet de aceasta.

Privirea centrală depinde de dominarea absolută a mişcărilor ochilor.

Deci, pentru a dirija mişcările ochilor şi ale muşchilor ce-i înconjoară şi a le supune voinţei noastre, trebuie să efectuăm următoarele exerciţii.

Pe o foaie de hârtie albă se desenează un cerc negru de mărimea unei monede. Apoi se măsoară distanţa de la podea la cap, în poziţia şezând. La această înălţime se fixează coala de hârtie cu desenul. Apoi cel ce se antrenează se aşează în dreptul foii cu desenul, la o distanţă de cea 2-3 metri. Apoi ucenicul îşi îndreaptă ochii spre cercul desenat, astfel că ambii ochi vor fixa uniform cercul negru.

Scopul acestui exerciţiu este ca un anumit interval de timp să nu se permită mişcări ale globilor oculari şi ai pleoapelor. Desigur sunt interzise orice tresărire şi clipire. Ochii trebuie menţinuţi cu fermitate şi perseverenţă aţintiţi asupra cercului negru, de parcă acolo s-ar produce o minune sau ceva

deosebit; ucenicul va fi atât de preocupat de ceea ce priveşte (cercul), de parcă tot ce se află în dreapta şi stânga nu există pentru el.

Cei pentru care acest exerciţiu pare prea dificil pot recurge la uşoare mişcări ale frunţii, dar în nici un caz nu se vor admite mişcări ale ochilor, schimbarea poziţiei lor sau clipirea. Pleoapele şi globii oculari trebuie să rămână nemişcate; nici lacrimile, care apoi vor dispărea, nu trebuie să schimbe ceva.

Exerciţiile se continuă timp de aproximativ 14 zile câte o repriză zilnic, indiferent de momentul ales. Nu se execută exerciţiile la lumină artificială, care oboseşte ochii foarte mult.

In primele zile durata unui exerciţiu de antrenament este de trei minute, apoi se adaugă câte un minut. După 14 zile, exerciţiul din fiecare a doua zi se amână pentru ziua următoare.

Ucenicul stă în aceeaşi poziţie ca la început, iar desenul cu cercul se deplasează mai întâi spre dreapta, apoi spre stânga, cu aproximativ 1-1,5 m de la poziţia iniţială, la aceeaşi înălţime. Deoarece poziţia ucenicului rămâne neschimbată, privirea lui cade exact în locul ocupat anterior de cerc. Apoi se deplasează lent privirea, până când din nou cercul va fi fixat de ambii ochi. De menţionat că poziţia capului şi a corpului celui care priveşte nu trebuie să se modifice. Numai ochii se vor deplasa sub un unghi de cea 40°.

Ambele exerciţii vor fi executate alternativ, până când ucenicul va fi capabil ca minimum 10 minute să fixeze perfect imobil cercul desenat.

Mai târziu se poate renunţa la cerc şi orice obiect poate servi la exerciţiu, în continuare, ucenicul se poate ocupa de vederea centrală.

Ucenicul se va aşeza în faţa oglinzii şi va privi propria imagine cu nemişcarea unei statui de marmură. Se priveşte cu ambii ochi simultan, între sprâncenele imaginii din oglindă, în primele zile este bine ca punctul în care privim să fie marcat cu derma-tograf. Se priveşte punctul respectiv timp de 3 minute, la fiecare 3-4 zile adăugând câte un minut (până la 15 min), ucenicul va rămâne perfect imobil, astfel ca după un timp să poată fi văzută perfect întreaga faţă, cu toate detaliile, deşi se priveşte exclusiv în punctul dintre sprâncene. Treptat se micşorează punctul desenat, se trece la culori din ce în ce mai pale, până când se ajunge la desfiinţarea punctului desenat între sprâncene.

O etapă superioară este antrenamentul în contemplarea animalelor domestice sau a celor apropiaţi. Privind fiinţe vii, vom putea să ne convingem de puterea pe care o are privirea noastră antrenată. Privirea ne poate fi de folos, îndeosebi dacă ne vom strădui să insuflam celor din jurul nostru o anumită dorinţă. Ucenicul va reuşi să obţină îndeplinirea dorinţelor sale, dacă exprimarea lor va fi însoţită de privirea centrală, care le va da forţa de convingere necesară.

Se recomandă folosirea acestei priviri doar când ucenicul vorbeşte între patru ochi cu cineva; cât timp vorbeşte interlocutorul, ucenicul va trebui să se abţină şi să nu folosească privirea centrală, pentru a nu-l intimida. Cu ajutorul privirii centrale putem afla adevărul, ea determină pe cel în cauză să spună adevărul. Folosirea privirii centrale trebuie să fie însoţită de o vorbire clară, calmă şi limpede, ceea ce-i sporeşte efectul de sugestie.

De aceea, trebuie să ne obişnuim să vorbim clar, calm şi să ne exprimăm gândurile cu precizie. Dacă într-o primă etapă, în cursul exerciţiilor, ochii vor lăcrima şi vom simţi usturimi în ochi, să nu ne imaginăm că exerciţiile le dăunează, în majoritatea cazurilor, la antrenamentele ulterioare, aceste fenomene vor dispare. Se recomandă zilnic efectuarea de spălaturi ale ochilor, mai întâi cu apă caldă, apoi cu apă rece.

Zilnic, dimineaţa şi seara, se cufundă faţa într-un vas cu apă şi se deschid ochii uşor, astfel încât să se vadă fundul vasului. Vasul trebuie să fie suficient de adânc, pentru ca faţa să fie în întregime cufundată în el.

Durata acestui exerciţiu depinde de capacitatea fiecăruia de a-şi menţine respiraţia sub apă şi poate fi adusă cu uşurinţă la l minut. Cufundarea se poate repeta de 6-7 ori în cursul unui antrenament.

Exerciţiile de respiratie pot fi foarte utile în învăţarea procedeelor de spălare a ochilor prin cufundarea în apă. Pentru ochii obosiţi şi cu vederea slăbită recomand aici un mijloc totdeauna eficace, deosebit de simplu, apreciat de strămoşii noştri.

Se pregăteşte un decoct dintr-o mână de plante Euphrazia officinalis. După răcire se adaugă la apa din vasul folosit pentru băile de ochi. In plus, de 2-3 ori pe zi, se poate folosi decoctul pentru comprese pe ochi. De asemenea, pe timpul nopţii, aceste comprese pot fi legate pe ochi cu o faşă. Ochii devin foarte luminoşi şi curaţi, iar privirea capătă o deosebită forţă.

Această plantă are flori mărunte; ea poate fi întâlnită aproape oriunde cresc păşuni; ţăranii nu sunt prea bucuroşi când o întâlnesc, deoarece ea alungă toate celelalte plante furajere, în stare uscată planta poate fi cumpărată la magazinul specializat (PLAFAR), dar cel mai bine este să o culegem în luna august, în stare proaspătă.

De asemenea, se recomandă, după fiecare antrenament, timp de un minut, să se privească în depărtare, astfel încât nici un obiect să nu fie clar cuprins în câmpul vizual. Aceasta întăreşte ochii şi trebuie să se reia după fiecare activitate care solicită mult ochii, de exemplu pe timpul cititului timp îndelungat, scrisului, lucrului manual — cusut, brodat, croşetat etc.

Totuşi, privirea centrală nu poate fi încă folosită. Pentru a nu-şi pierde influenţa deosebită, privirea trebuie să cadă nemijlocit pe un anumit obiect.

Pentru a realiza aceasta, există un mijloc minunat. Se caută o încăpere în care se află numeroase tablouri de dimensiuni destul de mari, reprezentând portrete de bărbaţi şi femei. Apoi ucenicul se aşează în faţa lor şi priveşte un astfel de portret cu privirea centrală, timp de un minut.

Esenţa acestui exerciţiu constă în variaţia rapidă. După ce ucenicul a privit timp de l minut o imagine, el îşi mută rapid privirea şi, fără a şi-o fixa asupra altui obiect, fixând-o apoi asupra tabloului din faţă, fixându-1 acum pe acesta timp de l minut, apoi se repetă din nou trecerea rapidă a privirii spre un alt portret şi aşa mai departe. Trecerea de la un tablou la altul se face transversal şi cruciş, şi foarte repede. Desigur, exerciţiile nu trebuie continuate până la epuizare. El nu trebuie să continue mai mult de 10-15 minute.

Pentru a progresa mai rapid, acest exerciţiu, ca şi cele cu băile de ochi, pot fi efectuate grupat.

Acum ne propunem să căpătăm o privire perfect centrală sau o privire odică concentrată, în acest scop trebuie continuate intens exerciţiile în faţa oglinzii, concentrând în ochi sentimentele şi gândurile.

Pentru noi nu este dificil să menţinem ferm şi fix privirile aţintite într-un punct; acum va trebui să învăţăm să încercăm privirile noastie ferme cu o anumită expresie şi diferite sentimente: dragoste, prietenie, veselie, ură, furie, durere şi suferinţă, pe care trebuie să le exprimăm prin priviri şi, cu emanaţiile odice, să transmitem acestea imaginii din oglindă.

Este necesară concentrarea intensă a privirii. Ucenicul îşi imaginează, de pildă, că imaginea din oglindă este un om viu, care are un trup, pe care îl cunoaşte bine şi faţă de care simte o mare dragoste şi simpatie.

Trebuie să recurgem la o puternică autosugestie că în oglindă nu este defel propria noastră imagine, ci o persoană reală, străină de noi, pe care o fixăm cu privirea centrală şi căreia ne străduim să-i transmitem, prin intermediul privirii, bunele noastre sentimente.

Cu cât vom fi mai capabili să ne concentrăm gândurile pe o anumită mişcare a sufletului, cu atât mai puternic va fi efectul, lesne de controlat pe imaginea din oglindă.

Nu trebuie să recurgem la contracţii inutile ale muşchilor faciali. Trebuie să se acorde o serioasă atenţie ca toţi muşchii faciali, chiar şi când trebuie exprimate pasiuni puternice şi stări sufleteşti deosebite, să rămână perfect liniştiţi şi imobili.

Dacă, după îndelungi exerciţii, ucenicul este capabil să îndeplinească această cerinţă în mod perfect, el îşi încearcă puterea în devenire a privirii sale şi concentrarea voinţei, legată de aceasta, pe fiinţele vii, la început pe cele mărunte — păsări, pisici — apoi pe câini, cai etc.

Dacă simţim o putere suficientă, ne putem permite să asmuţim câinele rău al vecinilor şi apoi să-l potolim cu puterea privirii noastre.

Cine a încercat această putere măcar o singură dată, poate să găsească singur diferite situaţii, pentru a aprofunda studiul şi a face numeroase exerciţii. El se poate pune dinadins în diverse situaţii dificile sau neplăcute şi chiar primejdioase, de exemplu în mijlocul unor oameni necioplţi şi inculţi, pentru a-şi proba pe ei puterea şi a învăţa utilizarea cu folos a forţelor sale trezite la viaţă. Ucenicul poate efectua întocmai aceste percepte sau le poate modifica, în funcţie de individualitatea sa.

Căile pot fi cele mai diferite, dar scopul este atins de cel ce are o voinţă de neclintit.

Ucenicul îşi construeşte singur exerciţiile care îi par a fi cele mai potrivite personalităţii sale. El nu va greşi în alegerea lor, deoarece scopul şi orientarea îi sunt cunoscute, dar nu i se interzice să meargă spre acest scop pe propriul său drum, dacă va păstra puţin numeroasele exerciţii de bază prezentate în acesta carte.

Numeroşi sunt cei care au un bun prieten sau soţ (soţie), care se interesează în egală măsură de dezvoltarea lor spirituala; în curînd ei vor învăţa să se ajute unul pe altul, iar după seria de exerciţii cu imaginea din oglindă şi cu vederea centrală, iar apoi magnetică, pot exersa unul pe celălalt.

In acelaşi mod ei se pot dezvăţa de clipitul des şi de alte obiceiuri similare, efectuând în comun exerciţiul următor.

Cele doua persoane se aşează una în faţa celeilalte, şi se privesc intens, cu atenţie. Unul din participanţi are drept sarcină să abată permanent privirea celuilalt, desenând cu mâinile, diferite figuri în aer sau bătând pe neaşteptate din palme. De asemenea, mişcă repede şi prin surprindere palmele cu degetele răsfirate în faţa ochilor celuilalt (la distanţa de numai l cm), sau se face că ar dori să-i bage degetul arătător în ochi. Acest exerciţiu se repetă de mai multe ori, până când celălalt reuşeşte să privească pefect liniştit, fără a clipi sau a mişca ochii.

După un sfert de oră rolurile se inversează, pentru ca ambii ucenici să-şi dezvolte în mod egal capacităţile oculte.

Uneori se consideră util ca, în prealabil, să se efectueze următorul exerciţiu.

Aşezîndu-se în faţa cercului desenat (din exerciţiile anterioare), ucenicul trebuie să privească drept şi fix, iar apoi, fără a schimba poziţia corpului, se roteşte în permanenţă capul. Scopul acestui exerciţiu este ca, fără a ţine seama de mişcările capului, să nu se permită pierderea cercului din câmpul vizual.

Un alt exerciţiu util este următorul: ucenicul se aşează în picioare la un perete şi-şi mută repede privirea de la un obiect la altul, spre dreapta şi spre stânga, în sus şi în jos, în zig-zag şi în cruce.

Scopul este de a cuprinde cu privirea, cu maximă claritate, fiecare obiect astfel explorat.

Fiecare poate completa setul de exerciţii după propria orientare. Scopul principal constă în a reuşi să-şi înzestreze privirea cu voinţă. Persoanele sfioase şi supuse, sperioase, agitate sau nesigure trebuie să devină energice, pline de forţă interioară, pe care o radiază în jur.

2.8 FORTA DORINTEI

Acest termen a fost introdus de „neopsihologii" din America. Prin acest termen trebuie să se înţeleagă reunirea capacităţilor studiate până acum cu voinţa concentrată, capabilă să conducă la îndeplinirea a ceea ce pare imposibil, de neatins.

Rezultata din totalitatea acestor forţe nu este dorinţa, ci o voinţă decisivă, neabătută, care, datorită concentrării gândurilor şi exerciţiilor de respiraţie, iar în unele cazuri cu concursul privirii odice, si ingredientul iubire este capabilă să se transforme într-o putere care subjugă tot.

Desigur, nu este uşoară reunirea tuturor acestor factori în vederea atingerii scopurilor propuse, dar, în primul rând, este necesar exerciţiul.

La început, exerciţiile trebuie să fie bazate pe dorinţe foarte modeste, uşor de îndeplinit, de îndeplinirea cărora suntem oricum convinşi.

Dacă exerciţiile sunt începute cu dorinţe prea mari în comparaţie cu forţa dobâdită, un eşec, perfect normal, ar putea avea un efect atât de puternic, încât ar putea zdruncina puternic încrederea in dumneavoastra.

Oricum, la început vor fi o serie de eşecuri, dar ele sunt uşor de depăşit, dacă se referă la probleme de importanţă secundară. Dacă, datorită exerciţiilor efectuate, forţa creşte, în curând va apare şi succesul, iar odată cu el încrederea în forţele proprii.

Această forţă îl eliberează pe om de „karma" sa întâmplătoare, în afara celei reale, făcându-1 stăpânul sorţii sale. Cu ajutorul acestei forţe omul îşi poate îmbunătăţi situaţia materială, îşi poate face viaţa mai plăcută. Cu ajutorul acestei forţe, el se poate împotrivi cu succes tuturor bolilor cu care „buna" noastră planetă îşi torturează creaturile.

Această forţă poate vindeca toate bolile. Fiecare devine un medic infailibil pentru sine.

El nu va mai avea nevoie să-şi împovăreze trupul şi aşa slab si torturat cu toxinele de tot felul, care-1 duc la îmbătrânire prematură şi descompunere înainte de vreme.

Această forţă este capabilă, în continuare, să ne îmbunătăţească situaţia materială. Aplicarea sistematică a puterii dorinţei în acest sens ne poate înconjura, pe traseul vieţii noastre, de ceea ce ne va aduce bunăstare şi fericire.

Cei ce se află în serviciu se vor dovedi în curând atât de utili, încât vor primi o distincţie (premiu) de la şeful lor, se vor bucura de şi mai multă încredere şi în curând vor îndeplini sarcini care le vor aduce cinstire şi o situaţie materială şi socială superioară. Un întreprinzător independent — meseriaş, artist, savant — va constata că în scurtă vreme toate lucrurile lui devin împliniri, el se va bucura de atenţia tuturor cu maximum de avantaje pentru el. în locul nesiguranţei, a laşităţii şi insuccesului vor apare energia şi bunăstarea.

Dar această forţă este un aliat mai puternic al celor care se străduiesc să atingă un nivel superior de dezvoltare morală. Lupta împotriva pasiunilor, viciilor sufleteşti şi trupeşti va deveni mai uşoară, va conduce mai rapid la un succes decât fără ajutorul acestei forţe.

In asociaţie cu această forţă vor fi foarte puţine recidive şi drumul triumfal spre adevăratele virtuţi îi va umple sufletul ucenicului de bucurie şi luminoasă fericire.

Pentru a intra in templul spiritualitatii inalte, iamgineazati ca stau înscrise următoarele cuvinte cu litere de foc: „Cei ce doriţi să intraţi! Străduiţi-vă să vă faceţi inima o armonie şi purificaţi-o. Va vedea doar cel ce poartă în sufletul său pacea. Cine nu s-a hotărât încă să se scuture de pulberea pământului, să nu se încumete să păşească înăuntru — căci orbilor nu le trebuie lumină . El va arde ca o molie ce zboară către foc!" Vino mai aproape, cel ce ai o voinţă fermă, ai hotărât să te smulgi din cătuşele măruntei vieţi pământene şi ai simţit în tine chemarea de a face numai bine si un pas mare înainte în evoluţia ta spirituală şi morală, apropie-te şi priveştete în această oglindă! Oare nu ai sarit inapoi , plin de teama? Sau poate nu ai vazut nimic. Asa poti vedea cu claritate propria imagine din oglinda.Acum priveste-o. Acolo este dublura ta intr-o imagine mult mai buna si mai luminoasa.

Aceasta este imaginea ta viitoare.

Adevărata ta imagine din oglindă îţi va arăta ce anume trebuie să distrugi şi să învingi, pentru a deveni la fel cu imaginea ta din viitor.

Nu te teme de lupta crâncenă pe care urmează să o dai. Numai primele atacuri îţi vor părea dure, vor cere să-ţi foloseşti întreaga ta putere, întregul curaj. Cel ce este familiarizat şi obişnuit cu bătăliile şi victoriile se bucură de prilejul acestei bătălii, care a devenit conţinutul principal al vieţii sale.

Unii vor constata pe imaginea viitoare din oglindă o pată foarte neplăcută, la unii mai slabă şi mai puţin vizibilă, dar la alţii foarte mare, sub forma unui păienjeniş des, de mari dimensiuni.

Acesta este egoismul, iar părţile cele mai întunecate ale petei ne indică patimile cu desfătările. Ucenicul, însufleţit de o fierbinte chemare de a ajunge la rangul de ajutor, trebuie să lupte energic împotriva patimii de desfătări, care este principalul său inamic.

Patima de desfătări împiedică dezvoltarea armonioasă, ea aspreşte sufletul, întunecă dragostea faţă de aproapele nostru şi ne pune lanţuri grele la picioare, înlănţuindu-ne de materia primară şi întunecându-ne în aşa măsură vederea, că începem să ne simţim bine şi în mocirlă.

Această patimă este un mare duşman — tiranul simţului psihic, pe care-1 ţine prizonier în favoarea minciunii grosolane, a vieţii trupeşti, al cărei scop este atât de greşit înţeles de majoritatea oamenilor. Plăcerea slăbeşte, lipseşte de putere, răpeşte, prin urmare energia; dar viaţa este formată din luptă, din cuceririle ei şi din tendinţa de a merge înainte.

Sufletul nostru se înfăşoară în învelişul primar nu pentru plăcerile simţurilor, ci acesta trebuie să slujească drept mijloc pentru călirea fiinţei spirituale în mijlocul ispitelor vieţii.

Lumea noastră trupească, iluzorie, este în majoritatea cazurilor, nimic altceva decât o foarte puternică sugestie în masă, pe care sufletul nostru nemuritor trebuie să o urmeze de dragul progresului moral, care nu este posibil fără învelişul trupesc Dar, în orice caz, este foarte nedrept să se atribuie materiei neevoluate o însemnătate excesivă, cum o face omul modern dedat plăcerii. De ce să ne legăm atât de puternic şi strâns de bucuriile trecătoare, dacă ne-au fost date aripi ce ne pot purta în împărăţia plăcerii „adevărate"?

Deci ucenicul, înarmat cu arma sa atât de ascuţită, va ataca cu curaj acest bastion care se opune evoluţiei sale superioare în domeniul simţului psihic şi-1 va înfrânge pe acest duşman tenace. Inamici foarte puternici ai întregii omeniri sunt cei ce apără acest bastion.

In primele rânduri se află demonul „alcool", în ghearele lui sângerează cea mai mare parte a rasei umane. De aceea este lipsit de omenie şi imoral să favorizezi în vreun fel plăcerea băuturilor alcoolice. Ispita trezeşte dorinţe şi pasiuni josnice.

Din păcate, nu se poate dovedi statistic că aproape toţi sunt într-o măsură mai mare sau mai mică supuşi patimii băuturii, dar acesta este adevărul adevărat, ceea ce confirmă faptul că oameni stăpîniţi sunt puţini. Este suficient să urmărim un ţăran sau un muncitor într-o zi de sărbătoare sau dumineca.

Dacă nu se tăvălesc încă în noroi, sunt deja foarte veseli, "grizaţi" sau bine dispuşi, cum obişnuieşte să se spună. Şi această bună dispoziţie, care de multe ori ţine până a doua zi de dimineaţă, a devenit la unii un obicei. Cele mai cumplite drame se nasc, cel puţin pe jumătate, din această „bună dispoziţie"

De parcă omul nu s-ar putea veseli şi fără consumul de alcool! De aici se poate vedea cât de mult ne-am abătut de la modul de viaţă natural şi cât suntem de bolnavi — trupeşte şi sufleteşte!

Pentru a ne înveseli, trebuie să ne otrăvim sângele cu băuturi otrăvitoare şi să-1 agităm artificial.

Pentru noi nu trebuie să aibă importanţă declaraţiile alcoolicilor înregistraţi, pe care acest viciu îi duce încetul cu încetul spre crime sau la casa de nebuni; de asemenea, pentru noi nu contează oamenii din straturile superioare ale societăţii, aşa-numita „cremă", care în apartamentele lor bine ferecate, se dedau adesea la chefuri monstruoase, costisitoare şi prelungite, după care cad fără puteri în braţele valeţilor lor.

Nu vrem să vorbim despre aceste persoane care iubesc alcolul, care sunt mai prejos decât fiarele, ca despre nişte băutori nevinovaţi, care zilnic beau, din obişnuinţă, o anumită doză, din dozele respective obţinîndu-se o cantitate impresionantă.

Pentru aceşti oameni consumul de alcool a devenit deja o necesitate, conştientă, deoarece pentru a ne potoli setea este suficientă apa. Şi această necesitate de a bea alcool, mai bine spus această patimă, deoarece este deja o patimă, dacă dis-de-dimineaţă, înainte de micul dejun, simţi nevoia de a bea un pahar de tarie, care de fapt reţine evoluţia forţelor astrale, ne face să ne simţim rău. Deci, cine nu se hotărăşte să învingă această patimă, nu va obţine nici un rezultat. Desigur, nu este deloc necesar ca ucenicul să devină total abstinent, deşi pe măsură ce avansează, se va convinge singur că pentru el este mai onorabil să bea numai atât cât îi este necesar pentru întreţinerea organismului, iar ce este peste, este împotriva sa, reprezintă un semn de slăbiciune, de lipsă de voinţă.

Ucenicul care progresează nu trebuie să facă nimic împotriva naturii. El va lupta neabătut împotriva atracţiei nenaturale către alcool, si alte vicii.

Cei dintre persoanele care au aceste vicii trebuie sa îşi adune toată voinţa şi sa-şi spuna repetat: „Eu vreau ca, încetul cu încetul, să mă dezobişnuiesc de consumul de alcool sau ..... Ştiu foarte bine că băuturile alcoolice excită puternic şi chiar mă irită, că şi cel mai mic consum de alcool atrage după sine somnolenţa şi nemulţumirea, ca orice faptă contrară legilor naturii, în nici un caz nu pot să permit să fiu atras spre un consum nemăsurat de alcool. Oare pot eu, care tind înainte şi vreau să fiu capabil de ştiinţa înaltă, să devin iraţional, ca un animal? Cât de josnic, cât de lipsit de chip uman este omul beat! Deci am hotărât să reduc cantitatea pe care o consum de obicei, încât zilnic să nu mai beau. Mai târziu vreau să mă limitez la un singur pahar şi, treptat, să renunţ complet la consumul de alcool. Orice altă băutură alcoolică (în afară de vin şi bere) am hotărât s-o elimin de la bun început, în plus, seara nu mai vreau să beau nici o picătură". Dezobişnuirea de consumul de alcool este necesară numai în cazul unei voinţe slabe. Cine şi-a educat voinţa va putea, prin procedeul menţionat mai sus, să se elibereze treptat de acesta.

Trebuie să se ia drept regulă ca, cu cel puţin 3 ore înainte de orice exerciţiu, precum şi înaintea fiecărei folosiri a forţei astrale, să se renunţe la consumul de alcool, în caz contrar orice rezultat obţinut va sta sub semnul îndoielii.

Nu trebuie să ne pierdem curajul din cauza prejudecăţilor şi a ironiilor celor orbiţi. Cine are în vedere un scop măreţ spre care tinde, va învinge orice obstacol, oricât de greu ar părea, şi-şi va găsi alinare în faptul că, până şi în Germania — ţara berii — sunt deja peste 60 000 antialcoolici declaraţi.

Un mic mănunchi de oameni împotriva multor milioane aflaţi la picioarele idolului „alcool" aceasta poate, de asemenea, insufla curaj şi o senzaţie plăcută, că totuşi conştiinţa nu a dispărut din ţară.

De mână cu alcoolul împiedică orice dezvoltare a capacităţilor astrale o altă otravă „ nicotina".

Cât de distructiv este acest drog în toate ipostazele lumii delicate demonstrează faptul că mediumurile spiritiste se pot elibera imediat de orice influenţă a lumii de dincolo, imediat ce devine de nesuportat, tocmai în orele în care fumează puţin. Sub influenţa nicotinei ele devin complet incapabile să servească drept intermediar pentru lumea spiritelor.

Abuzul de acest mijloc plăcut de excitare, pe care-1 foloseşte aproape toată lumea, duce la îmbolnăviri grave, fiind atacate măduva spinării, creierul şi chiar stomacul.

In ceea ce priveşte fumatul putem aduce, de asemenea multe exemple, pentru a demonstra că un consum îndelungat de nicotină este o otrăvire lentă.

Desigur, toţi fumătorii susţin că plăcerea fumatului este un indiciu al sănătăţii lor, deoarece, dacă nu se simt bine, în primul rând ţigara, trabucul sau pipa lor nu mai are gust. Prin urmare, tutunul este folositor.

Nu putem fi de acord cu o astfel de falsă argumentaţie . Mulţi susţin chiar că doar datorită fumatului sunt apţi de muncă. Dacă fumează se simt reconfortaţi şi capabili de activitate psihică la un înalt nivel, li se trezeşte fantezia, nervii sunt excitaţi şi capacitatea intelectuală se trezeşte la viaţă.

Cei ce practică o muncă intelectuală susţin, de asemenea, că doar fumatul le deşteaptă capacităţile, ei putând înfrânge astfel toată oboseala şi eforturile depuse.

Pentru cei ce duc un mod de viaţă natural, nu este deloc necesară această excitaţie în întărirea artificială a organismului. Un organism sănătos nu are nevoie de mijloace artificiale pentru a-şi ridica tonusul.

Fumatul este o plăcere inutilă si dăunătoare. Educarea forţelor spirituale necesită o totală abstinenţă de la consumul de nicotină şi admite, sau mai bine zis tolerează, doar un consum moderat de alcool.

Interdicţia de fumat se referă, desigur, şi la cei ce prizează sau mestecă tutun. Ambele practici sunt la fel de dănătoare şi împiedică în egală măsură dezvoltarea forţelor astrale.

Dar şi alte mijloace modeme de excitaţie plăcute — cafeaua şi ceaiul — trebuie consumate în cantităţi limitate. Cafea este de dorit să nu se bea zilnic, dacă se poate deloc, ceaiul — numai slab şi, în nici un caz, nu zilnic.

Trebuie să ne menţinem strâns în limitele celor hotărâte, deoarece ambele droguri — cofeina şi teina — îngreuiează exerciţiile oculte şi, de asemenea, influenţează, chiar în cantităţi limitate, viaţa spirituală.

Dacă dorim să căpătăm capacitati spirituale, trebuie să ne preocupe înalta armonie şi liniştea sufletească. Este posibil ca înalta armonie a caracterului nostru să fie condiţia principală a atingerii unor rezultate favorabile.

Experienţa ne demonstrează că un consum regulat de cafea şi ceai irită nervii şi în final îi dereglează. Omul devine moftros, agitat şi intră într-o stare sufletească disarmonică şi este total incapabil pentru formarea şi folosirea forţelor astrale.

Mai există o pasiune care poate conduce exerciţiile la un rezultat negativ. Ne referim la abuzul de dragoste trupească. Satisfacerea nevoilor sexuale este o necesitate naturală pentru ambele sexe şi, dacă nu se abuzează prea des, este chiar utilă sănătăţii.

In câte feluri greşeşte omenirea lipsită de raţiune, atât faţă de sine, cât şi faţă de generaţiile viitoare!

Desigur, mijloacele noastre excitante, iritante, acre, picante — atât alimente cât şi condimente ne conduc la o dragoste trupească atât de intensă, încât simţim că toată fiinţa noastră este robită de ea.

Sentimentele şi avânturile, străduinţa şi lupta pentru existenţă a majorităţii oamenilor sunt orientate, în final, numai la satisfacerea neînfrânată a pasiunilor lor josnice, între care dragostea animalică ocupă un loc de frunte.

Scopul dragostei trupeşti este perpetuarea speciei umane. Natura nu a avut nimic altceva în vedere când a pus în noi această nevoie, care, desigur, n-ar trebui să aibă mai multă semnificaţie şi importanţă decât toate celelalte funcţii ale organismului uman. Satisfacerea acestei nevoi, urmată de beţia simţurilor, este doar un mijloc, nu un scop, la fel ca fermecătoarele nuanţe de culori ale florilor şi minunatul lor parfum, care sunt doar o capcană cu ajutorul căruia plantele atrag insectele pentru a-şi îndeplini rolul de cărăuş al seminţelor şi polenului, pentru care sunt recompensate cu polen şi miere ca alimente.

Omenirea consideră mijlocul drept scop. Delectarea simţurilor este considerată ca scop, iar înmulţirea, perpetuarea speciei legată de aceasta, este considerată drept o povară inutilă.

Datorită acestei greşite înţelegeri a intenţiilor „mamei-natură", nu este de mirare că se face permanent abuz de această simplă funcţie animalică. Viaţa imorală a femeilor este în mare parte cauza tot mai marii degenerări a omenirii. Este deosebit de trist că tineretul de ambele sexe, rămaşi fără sinele lor, în tendinţa lor neînfrînată spre plăceri, a slăbit şi s-a epuizat într-atât, că a încetat să blameze faptul că instituţia modernă a

căsătoriei nu este considerată decât o prelungire a acestui mod de viaţă fără morală. Din păcate, în societate se cunoaşte prea puţin despre cât de neînfrânat şi dementţial se satisface în interiorul căsătoriei pasiunea sexuală. Unii o fac din cauza atracţiei, ceilalţi din obişnuinţă.

Există soţi care, doar cu mici întreruperi, timp de 10-15 ani se dedau aproape în fiecare noapte desfătărilor sexului.

Nimănui nu-i pasă cât de mult suferă din această cauză trupul şi sufletul. Dacă la încheierea căsătoriei se dă libertate deplină satisfacerii nelimitate a nevoilor sexuale, totuşi nu trebuie să excludem din sfera atenţiei cerinţele raţiunii.

Nu trebuie să ne mirăm dacă şi copiii născuţi din aceşti părinţi lipsiţi de raţiune au deosebit de exacerbat apetitul sexual, ceea ce-i conduce la excese de acest gen.

Satisfacerea prea frecventă a apetitului sexual trebuie, de asemenea, condamnată din punctul de vedere al ştiinţelor paranormale , deoarece corpul pierde în acest fel o mare cantitate de prana.. Fiecare excitaţie sexuală produce o puternică emisie odică. La satisfacerea nevoilor sexuale se pierde o mare cantitate din acest element vital. Prin urmare, cel care, în urma actului sexual a pierdut o cantitate mai mare de „ode", acela nu poate să mizeze pe succes, dacă ar dori să practice exerciţii sau să-şi aplice capacităţile astrale; el trebuie să aştepte cel puţin o zi, până ce în corpul său se va reface cantitatea necesară de „od" sau „prana".

In continuare vom afla că „odul" este purtător al energiei vitale; cu contribuţia ca omului i se transmita diferite proprietăţi sufleteşti şi trupeşti. La fiecare contact sexual are loc o deplasare a odului radiant şi, astfel, oamenii îşi transmit unul altuia proprietăţi psihice şi fizice. Acest proces reprezintă în cazul soţilor cauza pentru care, cu timpul, aceştia devin asemănători la trup şi la suflet. Un soţ ia de la celălalt o parte a înclinaţiilor, talentelor, proprietăţilor sufleteşti şi particularităţilor fizice, dăruindu-i, la rândul său, o parte a proprietăţilor sale proprii. Se poate întâmpla chiar ca, odată cu trecerea anilor, cei doi soţi să devină aproape identici ca fizic. Această amestecare prin deplasarea „odelor", care are loc, în parte, datorită contactului fizic nemijlocit ce are loc în permanenţă — atât prin contact sexual cât şi prin îmbrăţişări şi atingeri — are şi partea sa pozitivă. Soţii înţelepţi, care caută să se dezvolte în permanenţă, se pot folosi, de pildă, de acest proces, pentru a uşura perfecţionarea morală reciprocă. Dar această amestecare a „odelor" poate deveni periculoasă pentru cei care au obiceiul de a căuta diversitatea în contactul sexual. Dar ei inca nu stiu cum îşi însuşesc, prin contacul sexual cu numeroase persoane, diferite obieciuri stranii, tendinţe rele, vicii şi suferinţe fizice!

Cu cât este mai puternică pasiunea, cu atât se degajă mai puternic „odul" şi, în cazul unei puternice excitaţii sexuale, datorită numai deplasării şi amestecului de „ode", el poate să preia, căutând plăcerea, instincte rele, fără să-şi dea seama de aceasta. Dintr-o dată va simţi o chemare spre fapte care sunt total diferite de ideile şi sentimentele sale anterioare, în zadar se va întreba, de unde au apărut aceste obiceiuri şi tendinţe rele, de care înainte era total eliberat.

In viaţa conjugală, privită din punct de vedere al „odului", satisfacerea prea des a nevoilor sexuale este dăunătoare, deoarece, dacă unul dintre soţi are, de pildă, o natură nearmonică, iar celălalt are o voinţă slabă, mai puţin dezvoltată, acesta din urmă nu se poate apăra timp îndelungat de disarmonia celeilalte părţi, cu atât mai mult, cu cât acestuia îi rămâne prea puţin timp, datorită transmiterii prea dese, poate chiar în fiecare noapte, a „odului" disarmonic atotpătrunzător. în acest caz se poate constata că soţul cu voinţă mai slabă, care a fost până acum mai armonic, capătă, încetul ce încetul, înclinaţia către disarmonie. Din fericire, astfel de defecte psihice nu se transmit prea uşor unui alt suflet, prin urmare această proprietate poate influenţa doar latura fizică a personalităţii celuilalt soţ, putând rămâne astfel întreaga viaţă, spre chinul nefericitei fiinţe, dacă aceasta din urmă nu va reuşi să-şi formeze o viaţă mai puternică, cu ajutorul căreia va putea depăşi cu uşurinţă disarmonia ce i-a fost impusă. Asemenea soţi trebuie să se hotărască la consumarea actului sexual numai a cazul în care cel înclinat spre disarmonie se simte într-atât de armonic pe cât îi permite natura sa. Dar din grijă faţă de partida nevinovată, nu trebuie să se cadă de acord asupra unui contact sexual

în condiţiile în care partea disarmonică se simte cuprinsă de furie, este iritată, emoţionată sau neliniştită, în continuare, vom afla ce sunt armonia şi disarmonia şi cât de puternic îl influenţează ele pe om.

Liniştea sufletească absolută, este cel mai bun mod de gândire şi deplina disponibilitate sufletească faţă de partener si trebuie să constituie pentru fiecare din cei ce vor să progreseze, condiţii obigatorii pentru a admite satisfacerea nevoilor sexuale.

Trebuie să se acorde foarte mare atenţie faptului că poate avea loc concepţia şi conform legii amestecului ,,odelor", starea sufletească de moment se transmite astfel şi fiinţei ce urmează a se naşte.

Dacă soţii doresc să-şi înlesnească unul altuia evoluţia etică şi una dintre părţi se simte dotată cu mai multă voinţă şi cu o moralitate mai înaltă, ei trebuie să recurgă mai ales la amestecul ,,odelor".

Dimineaţa, dacă corpul este perfect odihnit, cu aproximativ o oră înainte de a se scula, cei doi soţi se culcă unul lângă altul cu cea mai deplină dragoste, caută să se strângă în braţe cât pot mai tare şi rămân în această poziţie timp de o oră, perfect liniştiţi, concentrându-şi toată voinţa şi înfrîngînd-şi toate dorinţele senzuale. Dacă vor simţi că pasiunea devine mai puternică decât ei, trebuie să întrerupă imediat experimentul şi să se îndepărteze imediat unul de celălalt. Ei trebuie să se lupte să înfrîngă orice tentaţie de a-şi satisface imediat pasiunea.

A doua zi de dimineaţă se reia experimentul şi aşa mai departe, până când acesta va reuşi, deci cei doi vor fi capabili să rămână unul lângă altul un timp dat, fără cea mai mică tendinţă carnală, fără gânduri sau dorinţe sexuale, liniştiţi, strângându-se în braţe, lipiţi unul de celălalt. Nu trebuie să credem că, odată experimentul reuşit, cei doi trebuie să-şi acorde drept premiu, la sfârşitul experimentului, plăcerile de la care s-au oprit. Ar fi total incorect şi ar paraliza orice influenţă, care se manifestă prin transferul calităţilor de la cel mai tare şi superior din punctul de vedere moral la celălalt, mai slab şi mai puţin evoluat în acest sens. Aceasta produce perfecţionarea celui de-al doilea, producând în el (ea) o serie de schimbări pozitive, tot aşa cum unele din trăsăturile negative ale celui de-al doilea se transmit într-o măsură oarecare, celuilalt, în funcţie de puterea voinţei sale, cel mai tare va dubla în curând ,,odul" transmis celui slab, cu ceva efort desigur.

După una sau două luni, partea mai puţin morală va resimţi influenţa benefică a acestui exerciţiu, care este, desigur, foarte greu. Se va mai executa acest exerciţiu încă o lună. Apoi se va trece la un alt exerciţiu, în cazul exerciţiului descris mai sus, nu se poate stabili o durată comună pentru toţi. Soţii vor alege singuri, astfel încât rezultatele să fie cât mai bune, pentru ca partea mai slabă să atingă valoarea morală şi tăria voinţei celei mai tari.

Exerciţiul poate fi mult uşurat datorită distragerii gândurilor. Aceasta se poate realiza vorbind despre idei şi fapte înălţătoare, despre progresul moral ca o chemare a omenirii, ca o menire divină.

Desigur, este admis actul sexual, dar el trebuie să aibă loc numai seara, înainte şi după consumarea sa nu trebuie menţionat în nici un fel exerciţiul de dimineaţă, la care cei doi soţi nu trebuie nici să se gândească măcar. Pe lângă amestecul nepasional al odelor, exerciţiul este folositor, de asemnea, pentru dezvoltarea voinţei.

2.9. VOINTA SI EVOLUTIA SPIRITUALA

De voinţ omului depinde întreaga sa evoluţie spirituală.

Un om încăpăţînat, egoist, dedat plăcerilor, în realitate nu are nici un fel de voinţă. El este un rob lipsit de voinţă al senzualităţii şi pasiunilor josnice.

,,A-ţi manifesta voinţa înseamnă să fii stăpân pe trupul tău, înseamnă să devii complet independent de poftele şi capriciile sale".

Orgolioşii, avarii, senzualii, furioşii şi toţii cei ce pot fi numiţi nefericiţi, chinuiţi, jenaţi şi torturaţi de propriile lor pasiuni. Se poate crede că orgoliosul vrea să fie orgolios, avarul -avar, senzualul - senzual, deci,

altfel spus, că fiecare din ei are o puternică voinţă orientată spre rău. Dar aceasta este doar aparenţa, în realitate există doar o voinţă, care este exprimată în tendinţa spre bine, spre cunoaştere şi spre iubire atotcuprinzătoare, adică în tendinţa spre progresul real; tot restul ţine de slăbiciune.

Avarul nu poate proceda altfel, deşi ştie că încalcă astfel porunca iubirii faţă de aproapele său; furiosul este incapabil să-şi reprime furia şi ucigaşul îşi omoară victima, deşi ştie perfect de bine că, mai devreme sau mai târziu, îl va pedepsi mâna providenţei şi justiţiei, ceea ce vede şi el zilnic. Senzualul trebuie să se dedea la plăceri, împotriva conştiinţei că oropseşte, umple de ruşine şi perverteşte mulţi dintre cei ce-i sunt apropiaţi.

In ceasurile de trezire inevitabilă a conştiinţei lor, cei mai mulţi simt un fel de milă faţă de victimele lor şi conştiinţa chinuitoare a vinei lor le provoacă suferinţe ale sufletului, dar cum slăbeşte căinţa, ei revin la vechile obiceiuri.

Toţi oamenii de acest fel nu se pot împotrivi pasiunilor lor, deoarece nu au voinţă, aparenta lor voinţă nu este decât domnia nelimitată a pasiunilor lor.

Aceste pasiuni dispar dacă adevărata voinţă - cea care sălăşluieşte în sufletul fiecărui om, dar în stare latentă se trezeşte şi, datorită unor exerciţii potrivite, devine puternică şi atotstăpânitoare.

Cea mai puternică pasiune omenească este satisfacerea simţurilor, dar aceasta constituie şi piatra de încercare a oamenilor, căci cea mai importantă sarcină a unui ucenic constă în călirea şi rafinarea voinţei proprii.

Cine recunoaşte că nu este încă stăpânul necondiţionat al trupului său, să nu evite în mod laş bătălia, ci să-şi afle inamicul, să-i găsească partile slabe şi să-şi consolideze propriile poziţii cât mai mult. Să nu ne lăsăm în mod laş robiţi de pasiuni, ci să le înfruntăm în permanenţă!

Abstinenţa permanentă întăreşte organismul în general şi ne face independenţi de propriul trup. Cu cât îi spunem mai des trupului „nu vreau", cu atât mai tare devine voinţa noastră şi sufletul este victorios.

Arta supremă a unui adept constă tocmai în a nega viaţa în mijlocul tumultului vieţii.

De exemplu, se poate căli voinţa cu ajutorul tablourilor senzuale sau privind trupul gol al unui reprezentant al sexului opus. Literatura efotică poate servi, de asemenea, foarte bine acestui scop.

Cine vrea să-şi disciplineze voinţa trebuie să stăpânească în cel mai deplin mod propria fantezie şi propriul trup din punctul de vedere senzual. O carte erotică nu ne mai poate excita, un tablou picant trebuie să ne lase rece şi trupul gol al reprezentantului celuilalt sex nu poate avea efect asupra simţurilor noastre, dacă noi nu o dorim. Şi cu cât mai des nu vom dori aceasta, cu atât vor fi mai minunate rezultatele exerciţiilor noastre şi cu atât mai puternic se vor manifesta în afara noastră capacităţile astrale.

Numai prin exerciţii prelungite, multă vigilenţă şi o deosebită severitate faţă de sine este posibil să ne aducem la faza în care şi cea mai puternică ispită ne va găsi liniştiţi, tari şi de neclintit.

De aici nu rezultă de fel că ucenicului i se cere o negare absolută a vieţii. El trebuie doar să evite orice pasiune; el nu trebuie să caute plăcerile, ci să-şi permită satisfacerea nevoilor naturale doar cu o înţeleaptă reţinere. Abia pătruns pe calea cunoaşterii, el va simţi de îndată că este eliberat de multe dintre cele ce-i păreau necesare, iar apoi vor deveni un balast inutil. Ucenicul trebuie să ţină minte în permanenţă că existenţa sa trupească trebuie să servească nu obţinerii de plăceri, ci înfrângerii pasiunilor; în aceasta constă scopul întrupării sale şi cine atinge pe deplin acest ţel, se poate elibera pentru totdeauna de nefericita încarnare pământeană. Plăcerile trupeşti sunt asemenea lanţurilor grele care ţintuiesc la pământ fiinţele ce nu sunt pe deplin evoluate sufleteşte.

In plăcerile trupeşti se manifestă deosebit de puternic enormul egoism, de aceea ucenicul care tinde spre evoluţie trebuie să lupte cu ele în mod deosebit. Cine vrea să privească în sus, trebuie să înveţe să înţeleagă şi să simtă iubirea superioară, atotcuprinzătoare: acea iubire, liberă de tendinţele egoiste de

posesiune, care nu depinde de frumuseţea formelor trupului, de pasiune; acea iubire care ne uneşte cu întregul univers şi cu Dumnezeu.

Mulţi îşi vor aminti aici cunoscuta formulare din Biblie: „Spiritul este viguros, trupul este neputincios". Dar aici se ascunde o oarecare contradicţie.

Un suflet viguros nu poate sălăşlui într-un trup neputincios. Slăbiciunea trupului indică, de asemenea, o slăbiciune şi o teamă a sufletului. Sufletul este de neînfrânt în avântul său către lumină. El are o voinţă puternică acum şi îi va fi uşor să îşi fortifice trupul său slab, căci acesta devine supus voinţei. Numai de ar şti să o folosească cum se cuvine într-o măsură oarecare trupul este după chipul sufletului respectiv.

Trupul este ceară în mâinile sufletului şi, de voinţa aestuia din urmă depinde forma pe care o va da trupului.

Cunoaştem deja mijlocul cu ajutorul căruia putem să-i facem mai usoara truda sufletului ce tinde spre lumină, Astfel ceara devine mai moale, mai maleabilă şi poate fi aşezată într-o formă pe care o dorim.

Dacă ne vom întoarce la un mod de viaţă raţional şi ne vom curăţa astfel sângele, ne vom linişti şi întări nervii noştri slăbiţi; dacă vom înceta să ne mai obosim trupul (de 3-4 ori pe zi) cu pofte animalice; dacă, în final, ne vom feri întregul organism de toate substanţele excitante toxice, vom deveni mai maleabili şi mai pregătiţi pntru acţiunea sufletului.

Să revenim în sânul naturii!

In loc de alcool şi alte băuturi nocive cea mai sănătoasă este apa plata (cu PH mai mare de 6,5), alimentele vegetale în locul alimentelor pe bază de carne , iar în locul fumului de tutun — aerul curat. Astfel trebuie să trăiască un om.

Putem să nu fim strict vegetarieni, consumând exclusiv alimentele de origine vegetală; şi mai puţin trebuie să ne înscriem în rândul celor ce consumă exclusiv cruditäţi legume, fructe etc. Putem consuma foarte bine şi produse de origine animală: lapte, ouă, unt etc.

In alimentaţia noastră trebuie să ne abţinem, pentru atingerea scopurilor propuse, de la toate substanţele excitante.

Carnea animalelor excită puternic corpul uman şi-i alimentează de minune pasiunile.

Din partea adversarilor alimentaţiei vegetariene se aud în permanenţă obiecţii că doar consumul de carne poate contribui la menţinerea sănătăţii şi puterii omului şi că doar consumul de proteine îi permite să satisfacă în cea mai mare măsură cerinţele secolului nostru faţă de psihicul şi intelectul uman; la toate acestea partizanii modului de viaţă natural răspund că nu este nimic adevărat. Vegetarienii se plâng foarte rar de dureri de cap, ameţeli şi indigestii, pe când la cei ce se alimentează cu carne ele se manifestă permanent. De asemenea, sunt nefondate opiniile autorităţilor în materie, partizani ai alimentaţiei pe bază de carne, cum că alimentele vegetale în general nu ar conţine suficiente principii utile şi că, pentru a hrăni în mod suficient corpul este necesară o cantitate excesiv de mare de asemenea alimente, pe care le poate digera doar un stomac deosebit de sănătos. Oamenii care duc o viaţă sedentară ar trebui, chipurile, în cazul alimentaţiei vegetariene să umble continuu, deoarece pentru a digera o cantitate atât de mare de alimente trebuie să se facă multă mişcare etc.

Un vegetarian poate să-şi încarce la fel de puţin stomacul ca şi un om care consumă carne.

In ceea ce priveşte mişcarea, datorită lipsei acesteia toţi oamenii se vor îmbolnăvi cu timpul.

Alimentele vegetale sunt uşor digerabile şi sunt potrivite pentru orice vârstă şi funcţie, pe când carnea este un obiect de plăcere şi are o acţiune excitantă, dunătoare pentru organism. Nu degeaga medicii interzic cu străşnicie alimentaţia pe bază de carne în numeroase boli, cum ar fi tumorile.

Nu trebuie să credem că în carne sunt incluse deosebit de multe principii hrănitoare. Această prejudecată este foarte răspândită. Cu o bucată mare de carne nu ne vom sătura nici pe jumătate aşa cum ne vom sătura cu o cantitate egală de alimente vegetale.

Consumul cărnii are încă mare neajuns — alături de carne se foloseşte o mare cantitate de condimente, care neîndoielnic, sunt dăunătore.

Problema ucenicului constă, în principal, în a se alimenta cu alimente pe cât posibil mai puţin excitante. Căci, încetul cu încetul, el doreşte să uite de bucuriile pământeşti, de aceea el va trebui să mănânce doar pentru a se hrăni şi nu pentru a-şi satisface o plăcere. Cine s-a obişnuit cu alimentaţia neexcitantă, o găseşte la fel de gustoasă ca şi cel ce preconizează să se alimenteze doar cu feluri puternic condimentate.

Alimentaţia vegetală — pentru care ne-a destinat natura, care ne-a dăruit cu dantură similară cu a mamuţilor ce se hrănesc cu vegetale — este, în general, foarte folositoare pentru organism. Ea ar putea foarte bine să-1 sature pe om, să-1 facă puternic, sănătos şi iscusit. Proteinele de origine animală ar putea fi foarte bine înlocuite cu alimente de natură vegetală.

Conţinutul redus de săruri minerale din diferite alimente ale omului civilizat se manifestă, în primul rând, prin anemie şi slăbiciunea sistemului osos. în carne, în cartofi, de pildă, principalele alimente ale omenirii civilizate, sunt coţinute extrem de puţine săruri minerale, pe când la o alimentaţie vegetariană sărurile se află în cantităţi suficiente, atât în oase cât şi în sânge.

Deci, în vederea menţinerii vieţii nu trebuie să admitem această barbarie — exterminarea în masă a animalelor.

Faptul că omenirea actuală nu se află pe o treaptă superioară a evoluţiei morale este demonstrat de tendinţele de fiară care predomină în ea. Este oare posibil să-ţi menţii existenţa lipsind de viaţă alte fiinţe, când însăşi natura ne arată căi mai bune!

Deci, dacă nimicirea unor fiinţe inteligente, cu o organizare superioară, şi a unor fiare perfect inofensive nu este defel necesară pentru menţinerea existenţei noastre, prin decizia de a o comite manifestăm o cruzime nemaiîntîlnită şi devenim mai răi decât fiarele sălbatice, pe care nevoile organice le obligă să se alimenteze cu came.

Pentru ucenici este important un alt considerent, care nu admite folosirea alimentelor pe bază de carne. Este necesară interzicerea cu desăvîrşire a ingerării de instincte animalice. O anumită substanţă odică rămâne legată timp îndelungat de carnea respectivă şi se degajă numai parţial din aceasta prin descompunere. Prăjirea şi fierberea distrug acest compus numai într-o oarecare măsură. Astfel, odată cu corpul animalelor sacrificate, ingerăm şi această substanţă şi instinctele animalice care ne alimentează pasiunile noastre.

Oamenii furioşi, iritabili, netemperaţi sexual, cei ce se pretează plăcerilor primare, ca şi majoritatea firilor disarmonice, sunt adepţi înveteraţi ai alimentaţiei carnivore.

Cu cât un ucenic doreşte mai mult să-şi dezvolte fiinţa interioară, cu atât mai asiduu trebuie să renunţe la preluarea de instincte animalice josnice, deoarece omul care se alimentează cu carne nu-şi va domina niciodată pasiunile trupeşti.

Deci ce înţelegem, în acest caz, prin alimentaţie vegetariană?

O alimentaţie mixtă, compusă din produse ale fiinţelor vii, plante şi fructe.

Şi totul, pe cât posibil, fără condimente! Natura şi aşa a dăruit totul cu un gust foarte plăcut, iar noi trebuie să ne dezo-bişnuim să stimulăm digestia în mod artificial. Prin urmare, trebuie să ne hrănim cu unt, brânză, lapte, ouă, pâine de secară sau de grâu, legume de tot felul, fructe — cu coajă, făinoase, derivate din ovăz, lactate şi poame. Acestea din urmă în stare crudă sau fiartă. O mare atenţie trebuie să acordăm

produselor din ovăz, care pot înlocui din toate punctele de vedere carnea. Vegetarianul, preparându-şi hrana, nu trebuie să uite să folosească o mare cantitate de produse din ovăz.

De asemenea, la fiecare masă de prânz trebuie să se consume fructe, în principal, acestea trebuie să fie din zonele calde ale planetei – migdale, curmale, struguri, banane etc.

Aşa zisele fructe sudice sunt capabile în toate situaţiile să ne hrănească. Unele popoare meridionale, care se mulţumesc la prânz cu o mână de curmale sau struguri şi o cantitate mică de orez, sunt totuşi sănătoase şi în putere. Aceasta demonstrează calităţile hrănitoare ale acestor alimente sudice. De asemenea, se poate consuma o mare cantitate de portocale, care au o puternică acţiune calmantă asupra sistemului nervos.

Prânzul trebuie să se compună din câteva feluri şi să se încheie prin consumul abundent de fructe.

Burlacii care locuiesc în marile oraşe trebuie să ia masa la restaurantele (cantinele) vegetariene, în orăşelele mici ucenicul trebuie să găsească pe cineva care, cu ajutorul uneia din numeroasele cărţi de bucate vegetariene, să-i gătească felurile sănătoase respective.

Cine a consumat came timp îndelungat trebuie să se ferească de a trece rapid la regimul vegetarian şi fără condimente, deoarece şi-ar produce un şoc alimentar. Trebuie să se dezobişnuiască treptat, încetul cu încetul, de alimentaţia carnivoră.

Mai întâi se va consuma carne cinci zile pe săptămână; după un timp se va trece la consumul de carne numai 4 zile, apoi 2 şi, în final, timp de câteva luni, se va mânca numai duminica.

Dacă s-a reaiizat aceasta, după un interval de timp va fi uşoară trecerea la alimentaţia complet fără carne, fără a produce nici un fel de rău organismului.

Viaţa de restaurant trebuie evitată necondiţionat.

Intregul proces de renunţare şi dezobişnuire va necesita în orice caz 1-1,5 ani, iar pentru femei trebuie chiar prelungit.

Alături de alimetaţia naturală, ucenicul trebuie să acorde atenţie şi unei alte cerinţe igienice importante: el trebuie să se obişnuiască să doarmă cu geamurile deschise. Aceasta îi va genera un od sănătos. Odul sănătos reprezintă baza pentru descoperirea forţelor astrale. Cine nu doreşte să se expună deîndată acţiunii directe a aerului nopţii, va deschide un geam într-o cameră învecinată şi va lăsa deschisă uşa dintre camere, si încetul cu încetul el se va obişnui cu aerul proaspăt al nopţii şi, în fine, va deschide geamul dormitorului. Se mai pot încerca şi alte variante — un paravan în faţa patului, sau numai un gemulet mic deschis etc.

Trebuie ca ucenicii să fie preveniţi împotriva întreruperii prea bruşte a modului de viaţă obişnuit, în acest caz organismul poate avea de suferit un stress foarte puternic. Numai în cazul unor obieceiuri rele cu cauze psihice, ce nu pot fi părăsite treptat datorită lipsei de voinţă este de preferat întreruperea bruscă.

In timpul somnului trebuie să se renunţe la învelitorile de puf (pilote), care sensibilizează deosebit organismul celor ce le folosesc. Şi aici însă schimbarea trebuie să se facă treptat — numai picioarele vor rămâne pentru început învelite cu pilote, în partea de sus se va folosi o plapumă (pătură) mai groasă, mai aspră. Apoi se va renunţa complet la pilotă.

Patul trebuie să fie tare, în nici un caz nu trebuie să se doarmă pe perină de puf.

Somnul dinainte de miezul nopţii întăreşte corpul si ajuta la regenerarea acestuia. De aceea se interzice orice fel de lectură şi activitate nocturnă; se va merge la culcare înainte de ora 10 seara, astfel încît la 10, somnul să se instaleze deja. în acest caz, corpul va fi menţinut sănătos şi puternic şi se va genera un od activ.

Trebuie să ne îngrijim, de asemenea, de suficientă mişcare în aer liber, timp de 2 ore. Cu atât mai mult aceasta este necesară pentru ucenic, pentru dezvoltarea odului, ceea ce este foarte afectat de şederea prelungită într-o incapere inchisa.

Ucenicul trebuie să acorde, de asemenea, o mare atenţie îngrijirii raţionale a pielii; deosebit de necesare sunt băile de aer, soare şi apă. Astfel este posibilă atât prevenirea a numeroase boli, împrospătarea, călirea şi întărirea corpului, făcându-1 rezistent la schimbările de climă, cât şi un câştig pentru corpul astral datorită băilor de soare şi aer, deoarece astfel i se procură acea substanţă extrem de fină, care-i este necesară pentru manifestarea sa în exterior, dar corpul acoperit de haine o absoarbe într-o măsură insuficientă.

Băile de aer se efectuează foarte uşor. într-o cameră încuiată ucenicul se dezbracă complet sau cu ceva din bumbac usor si larg pe el , şi efectuează exerciţii de gimnastică. Mai întâi geamul rămâne închis, apoi se va deschide geamul pentru a pătrunde aerul curat. Trebuie să avem grijă ca să ne ferim de priviri indiscrete punând un paravan sau un alt dispozitiv în faţa geamului. Cine este suficient de călit poate lua chiar băi de aer în natură, dacă este posibil. Pentru început, baia de aer durează doar o jumătate de oră, mai târziu poate fi prelungită după voie, doar că după fiecare baie de aer trebuie să urmeze fricţioarea întregului corp cu apă — la început la temperatura de 15^{e}, iar apoi tot mai rece.

Băile de soare trebuie efectuate obligatoriu doar în perioada caldă a anului, din iulie până în septembrie, în toate marile oraşe există în prezent locuri special amenajate pentru băile de soare, în alte zone se pot alege (în aer liber) locuri izolate în care să se stea cu o îmbrăcăminte cât mai sumară câte o oră sau chiar mai mult sub razele soarelui. Acolo unde este posibil, se va sta în costum de baie; este bine ca locul ales să fie în apropierea unui lac sau râu, pentru a încheia baia de soare printr-o baie adevărată în apa acestuia.

Ucenicul trebuie să stea cât mai mult la soare; curând el va simţi în cel mai plăcut mod acţiunea benefică a razelor soarelui şi, foarte repede, va primi radiaţia puternică şi sănătoasă a odului.

Băile de apă sunt necesare, de asemenea, Cele calde sunt necesare pentru curăţirea corpului, dar ele relaxează organismul, dacă sunt practicate prea des.

Acţiunea cea mai benefică asupra funcţiilor de bază ale tegumentelor o are apa rece. Strămoşii ştiau foarte bine că apa vindecă. Nu este locul potrivit pentru a închina cântece de laudă apei, dar ucenicul trebuie să fie convins că spălarea şi băile totale cu apă rece sunt, de asemenea, importante pentru dezvoltarea unui od sănătos, ca toate celelalte precepte higienice. De aceea trebuie să ne obişnuim puţin câte puţin cu ştergerea trupului cu apă rece în orice anotimp. Ucenicul trebuie să atingă stadiul în care să facă băi reci chiar şi iarna. Desigur, o asemenea baie trebuie să continue doar l minut. La început sunt suficiente doar 10-20 secunde, în cazul unei căliri insuficiente, se va începe cu apă de cea 15° (încălzită). Apoi, puţin câte puţin, se trece la apa complet rece.

Deci toate preceptele trebuie îndeplinite cu aceeaşi conştiinciozitate. Ele pot fi rezumate în trei cuvinte: voinţă, viaţă naturală şi armonie.

Diversele situaţii din viaţa ucenicului, desigur, vor necesita şi schimbări în condiţiile respective. Deci, pentru a executa totul corect, în toate cazurile particulare trebuie avute în vedere doar cele trei condiţii principale — cei trei factori menţionaţi anterior. Acum trebuie să ne ocupăm, în special, de cel de-al treilea factor principal — armonia.

2.10. ARMONIA

Incă din primul capitol ucenicul a remarcat, probabil, că la încheierea perioadei de ucenicie, dorind să meargă înainte, el trebuie să-şi schimbe hainele sale vechi cu altele, albe ca zăpada.

Albul este simbolul curăţeniei şi virtuţii.

Vechile haine, murdare, rupte şi peticite, trebuie să cadă una câte una. Cel de care dorim să ne apropiem are nevoie doar deîmbrăcăminte albă şi curată ca zăpada. Haina albă, curăţenia, armonia împodobesc numai pe cel pe care bucuriile pământeşti nu-1 mai pot atrage pe o cale înşelătoare şi, până şi suferinţele, nu-i tulbură liniştea.

Calea spre armonie o reprezintă autocunoaşterea. Dar această cale este plină de strâmtori şi mărăcinişuri. în plus, noi suntem încă îngreuiaţi de multe. Purtăm cu noi sarcini mai mari sau mai mici de care avem legate obiceiuri rele, lipsuri, pasiuni de slabă calitate şi chiar unele vicii. Ne-am îngrijit şi de autocunoaştere, adică, la capătul drumului comod pe care am mers până acum, ne oprim şi ne odihnim puţin. Apoi, examinăm conţinutul bagajelor noastre şi ne îngrozim că trebuie să purtăm atât de multe lucruri grele şi, în plus, neplăcute. Şi când dorim să păşim înainte, aceste greutăţi ne apasă îngrozitor. Şi cu aceste poveri trebuie să mergem înainte pe un drum abrupt, greu şi periculos. Este lesne să cazi în disperare, dar o situaţie favorabilă ne ajută.

Numai începutul este foarte greu. Cu cât ne căţărăm mai sus, cu atât constatăm, spre fericirea noastră, o minune bagajul nostru nedorit se face tot mai puţin, tot mai mic şi mai uşor; o greutate după alta cad singure din mâinile noastre. Dacă, odată ajunşi în vârf, ne aruncăm o privire spre prăpastia îngrozitoare aflată la picioarele noastre, vom vedea zăcând ici şi colo toate cele lepădate de noi, toate viciile şi pasiunile nedemne. Iar noi suntem acum liberi şi ne simţim atât de uşori şi de bucuroşi, căci ne umple sufletul de beatitudine de neînchipuit! Am devenit armonici.

Nu ne-a fost uşor să ţinem mereu calea dreaptă pe care am mers, deoarece în dreapta şi în stânga se deschideau drumuri splendide care ne atrăgeau, ducând spre nefericirile anterioare pe care le evitasem abia. Aceste drumuri, care străluceau amăgitor, nu duc nicicând spre vârf.

Ne-am sprijinit pe un baston, care ne-a fost reazem de nădejde. De mirare! Chiar şi acesta, care la început părea o biată nuia, ce se putea îndoi fără greutate şi rupe în orce clipă, cu fiecare pas făcut înainte devenea tot mai rezistent şi mai potrivit pentru apărare. Acum nu s-ar mai putea rupe, căci a devenit mai rezistent ca piatra. Acest baston este voinţa noastră.

Dacă ne reamintim întreaga noastră acţiune curajoasă, ne cuprinde o uşoară teamă. Fiecare avânt de înaltă moralitate este asemenea acesteia.

Autocunoaşterea noastră ne spune, de pildă: „Sunt stăpânit de un viciu sau altul. Este îngrozitor să recunoşti că eşti îngreunat de vicii; ştiu că ele îmi îngreunează progresul etic şi vreau să-mi încordez toate puterile pentru a mă elibera de ele." Dacă zilnic se citesc aceste cuvinte, în curând se dezvăluie minunatul lor efect.

Trebuie să ajungem ca această autoincunoastere (sinele) să fie capabila să provoace în noi o reacţie benefică, de influenţare în bine a tuturor gândurilor, vorbelor şi faptelor. Prin toată fiinţa sa omul se va simţi însufleţit de o singură dorinţă fierbinte, tot mai arzătoare şi care se va afirma tot mai puternic şi mai poruncitor: „Eu vreau să devin mai bun"!

Zilnic se efectuează exerciţiul de respiraţie împreună cu concentrarea gândurilor asupra întăririi voinţei în aspiraţia către bine, despre folosirea ei permanentă în toate situaţiile, despre suprimarea tuturor laşităţilor faţă de sine etc.

Puţin câte puţin sinele si voinţa creşte şi începe lupta crâncenă împotriva omului mincinos, a celui pseudocult, nutrit de lumea orgolioasă, senzuală şi mincinoasă. Toate obiceiurile urâte, defectele şi viciile ce ne-au fost inoculate de aşa numita civilizaţie sub forma normelor sociale trebuie să dispară, iar omul trebuie să se străduiască să gândească, să vorbească şi să acţioneze numai pe baza adevărului, indiferent ce consecinţe ar urma apoi.

In continuare trebuie să ne străduim să fim drepţi. Cine s-a obişnuit să-i judece pe ceilalţi din punctul lor de vedere, renunţând în totalitate la propriul eu, cine în aceste cazuri a fost capabil să simtă şi să înţeleagă gândurile celorlalţi, să descopere şi să înţeleagă din punctul lor de vedere principalele motive

Care guvernează în faptele lor, trebuie să fie drept, îngăduitor şi omenos faţă de toţi ceilalţi, dar mult mai exigent faţă de sine.

Ucenicul trebuie să muncească asiduu, pentru a deveni cât mai lipsit de orgoliu. Toate faptele pe care vrea să le execute trebuie analizate în prealabil din punctul de vedere al folosului pentru cei apropiaţi. Nu se admit nici un fel de probleme privind avantajele sau câştigul pe care acestea le-ar putea aduce ucenicului însuşi, care ar fi plăcerea pe care i-ar produce-o.

Adevărata iubire faţă de aproapele nostru nu se rezumă la vorbele frumoase. De aceea trebuie sa ne obisnuim să însoţim toate faptele noastre de numeroase acte de iubire si ajutor faţă de cei apropiaţi nouă.

Aceasta va produce orgoliului şi egoismului nostru o mare pierdere.

Gândurile noastre trebuie să se elibereze tot mai mult de egoism. Curăţenia inimii trebuie să cucerească lumea gândurilor, deoarece gândurile, aşa cum am mai spus, sunt reale, materiale, neauzite, nevăzute şi insesizabile cu simţurile noastre, dar care rămân în legătură cu fiinţa noastră interioară şi ne produc noi gânduri, înrudite cu ele.

Acest proces de descoperire a gândului primordial continuă până când fluxul de gânduri care se acumulează cu încetul impune în noi ca o stihie şi ne împinge spre eliberare, la fapte.

Astfel, un gând rău naşte necontenit alte gânduri rele, care ne conduc, în final, spre o faptă rea. Dacă s-a întâmplat aceasta, suntem, cuprinşi de tristeţe, se manifestă în conştiinţă şi ne duce la căinţă, generează un presentiment confuz al unei karme grele, prin care noi trebuie să ne împăcăm cu încălcarea armoniei, care pune stăpânire pe întreaga noastră fiinţă şi ne face nefericiţi.

Fiecare gând bun naşte o serie de noi gânduri bune şi din ele decurge şi fapta bună. Sentimentul unei înalte satisfacţii, a unei adevărate fericiri sunt răsplata pentru aceasta. Dar lumea gândurilor, a ideilor acţionează în mod reflexiv nu numai asupra agentului, dar şi asupra celorlalţi oameni; aceştia, în sfera de acţiune a acestei lumi, sunt influenţaţi de ea.

Astfel, un om rău face rău nu numai prin faptele sale, dar şi prin răspândirea intenţiilor sale josnice, pe când un om bun îşi forţează starea sa de armonie să acţioneze asupra mediului înconjurător şi, prin acesta, şi asupra celor ce-1 înconjoară, astfel încât, de cele mai multe ori, el dirijează gândurile celorlalţi spre bine, ca şi faptele lor.

Trebuie sa învăţam să dominăm lumnea gândurilor noastre şi, pe această cale, putem să ne înfrângem lipsurile. Gândurile reprezintă viitoarele fapte; acest lucru trebuie să ni-1 amintim mereu şi ne vom uşura astfel mersul înainte. Urmările vizibile ale viciilor şi pasiunilor noastre josnice decurg dintr-o serie de gânduri de acest fel. Primul gând timid este doar o scânteie; în viciile şi pasiunile noastre ea găseşte material inflamabil. Acesta începe imediat să ardă mocnit. Instantaneu se formează noi gânduri — scântei şi dintr-o dată totul este cuprins de o flacără strălucitoare. Incendiul a fost declanşat şi voinţa slabă nu 1-a putut stinge. După ce nenorocirea este comisă, revine imediat gândirea cea sănătoasă şi, odată cu ea, căinţa. Şi cât ar fi fost de uşor să fie stinsă prima scânteie! Dar majoritatea oamenilor se comportă ca şi copiii care se bucură de foc şi se joacă cu el, până iau şi ei foc. Cititorul să ia aminte: „**cel mai bine este ca gândurile rele să fie suprimate prin trezirea unei serii de gânduri opuse lor"**. Aceasta funcţionează fără greş, dar numai până când grinzile casei nu sunt cuprinse de flăcări, căci în acest caz cea mai mare parte a casei este deja în puterea stihiilor nesăţioase.

Autocunoaşterea noastră, cinstită, sinele, pe care putem să il însuşim, atât teoretic datorită autoinvestigaţiei severe permanente, cât şi practic — datorită unei analize critice a faptelor şi acţiunilor

noastre, ne-a spus şi ne spune zilnic cât de mult suntem dedaţi încă proastelor obiceiuri, viciilor şi chiar pasiunilor josnice, degradante.

Numai severitatea nemiloasă faţă de sine poate fi aici de folos.

Deci, omul care doreşte să devină armonic, îşi va întări, în primul rând, voinţa şi-şi va înfrâna simţurile şi poftele. Apoi se va strădui să-şi capete liniştea.

Omul îşi va imagina că toate cele pământeşti sunt mult prea marunte şi neînsemnate, pentru ca din cauza lor să intre într-o iritaţie nearmonică. Căci un nou nearmonic îşi exprimă dorinţele prea impetuos, este prea insistent în cererile lui.

Omul va învăţa se preţuiască la adevărata valoare lumea cu tentaţiile sale, dacă va ţine minte că noi ne înşelăm foarte mult asupra substanţei.

Pentru persoana hipnotizata, la comanda hipnotizatorului apare un zid compact real acolo unde pentru toţi ceilalţi, care nu sunt sub influenţa hipnozei, este doar un aer şi nimic altceva. Pentru cel hipnotizat zidul este atât de real, încât el se poate chiar izbi de acesta. Pentru noi toţi ceilalţi, locul respectiv este gol sau ocupat de mobile, pentru cel hipnotizat el este un zid compact, iar pentru un altul, supus unei alte sugestii, el poate fi marea învolburată şi zgomotoasă. Fiecare îşi simte imaginea foarte palpabilă. Un astfel de rezultat poate fi obţinut nu numai prin sugestie. Fiecare care se poate autohipnotiza, se poate covinge dacă doreşte, că un lucru oarecare încetează să mai existe pentru el, iar în locul său poate apare altceva, la fel de real pentru el, care acţionează asupra simţurilor sale, în funcţie de autosugestia sa. Deci, dacă materia în general, poate apare în urma sugestiei sau, cel puţin, se poate metamorfoza, se naşte în sine supoziţia justă că întreaga lume materială, sau cel puţin formele accesibile simţurilor noastre, nu reprezintă nimic mai mult decât o asemenea sugestie în masă.

Cu ce zâmbet vesel îl gratulăm pe cel hipnotizat care este încântat de lucruri imaginare sau, dacă i s-a insuflat o durere, o suferinţă, se vaită şi geme, iar daca intradevar are o durere si ii sugerezi ca nu il mai doare nimic ,el la trezire intradevar nu il v-a mai durea nimic. Noi ştim că senzaţiile lui sunt doar rezultatul sugestiei, sunt închipuite şi „ visul „ se pierde în momentul în care aceasta nu mai acţionează; când va fi trezit, cel hipnotizat va rade şi de primejdiile pe care tocmai le-a întâlnit şi care, în realitate, nu au existat. La fel vom putea râde odată cu comportarea noastră după trezire, adică atunci când am reuşit să devenim perfecţi, dacă am scuturat de pe noi efectele sugestiei ce acţionează pe pământ.

Atunci vom înţelege că întregul vis al durerilor şi bucuriilor imaginare, miile de lucrurui mărunte care ne par deosebit de importante, nu merită să ne frânăm dezvoltarea nici pentru un ceas măcar, pentru a nu mai pomeni de multele mii de ani, cum s-a întâmplat mereu, din păcate. Dacă am fi cunoscut în totalitate adevărul, am fi putut atinge mult mai înainte acest punct de vedere superior şi ar fi fost cu atât mai mic numărul de încarnări chinuitoare necesare pentru aceasta.

Viaţa pământească poate fi, de asemenea, asemuită visului. Ce evenimente tragice trăim adesea în vis evenimente ce se referă la întreaga existenţă umană; noaptea ele ne zguduie la fel ca pe timpul zilei. Dar după un timp, după ce ne trezim, vom râde de cele văzute în vis şi nu le luăm niciodată în serios. „Visele sunt ca fumul" — spun oamenii — ceea ce, dar desigur, nu este pe deplin adevărat.

Ce este, dacă nu vis, această existenţă trupească pentru suflet? Noaptea a trecut, sufletul s-a trezit din somn în cătuşele trupului şi este frământat mereu de întrebarea: „ce folos îmi aduce visul şi somnul? Mă duce înainte? Sau trebuie să mă las din nou pradă grelei vieţi pământeşti care mă torturează şi mă sfâşie încă odată, mai rău decât înainte şi, de câte ori încă de acum încolo?".

„Până când i-ar putea răspunde sufletul perfecţionat în timpul somnului vei avea conştiinţa că dormi şi visezi, în cest caz ai înceta să mai acorzi atâta importanţă somnului şi visului tău şi ai înţelege nimicnicia vieţii trupeşti; atunci te- ai folosi de somn nu de dragul somnului, ci ca să-ţi dezvolţi spiritul până la culmile cele mai înalte. Atunci, încetul cu încetul, te vei elibera de lanţurile care te ţintuiesc mereu de pământ, pe când

cunoaşterea ta creşe, starea ta de somn va dispare încetul cu încetul; trebuie să-ţi realizezei originea divină. Acum nu te vei mai afla în întuneric, dar în depărtare, drept în faţa ta, este ascunsă într-o ceaţă cenuşie lumina adevărului,"

De aceea, ne vom împotrivi din răsputeri tuturor tentaţiilor vieţii trupeşti, pentru a fi calmi şi armonici.

In acest scop trebuie să ne străduim să devenim cât mai lipsiţi de dorinţe. Nici un fel de avânturi pasionale, nici un fel de nădejdi deşarte, nici un fel de dorinţe nesăbuite!

Şi dacă ne cuprinde suferinţa, îi vom opune o linişte plină de stoicism. Nici un vaiet, nici o plângere sau manifestare de furie, nici blesteme sau împotriviri inutile, nici o stare de iritare îngrozitoare, în suferinţă iubirea se manifestă mai deplin decât în plăceri. Doar suferinţa plină de răbdare în depăşirea inevitabilului ne auoreolează şi este de folos sufletului nostru Dacă bucuria ne zâmbeşte, să fim cu atât mai mult plini de calm şi să ne păzim cu şi mai multă grijă. Nici excese, nici pofte nesăţioase, nici plăceri nesăbuite! Căci în spatele bucuriei se ascund pasiunile pentru plăcere şi pasiunile josnice, care ne pândesc părţile slabe, pentru ca apoi să ne asuprească din nou!

Nu este deloc uşor să treci prin viaţă fără a fi marcat puternic de ea dar în primul rând aceasta se învaţă şi se exersează un timp, si putem reuşi dacă avem o voinţă puternică şi aplicăm forţa dorinţei.

Exerciţiul următor poate uşura, într-o măsură oarecare, munca noastră grea.

Ne imaginăm cât mai clar o mare bucurie, care survine pe neaşteptate — că biletul de loterie pe care-1 avem a câştigat locul cel mare, sau că dintr-o dată, îl putem vedea din nou pe omul iubit de care am fost despărţiţi timp îndelungat, sau un alt eveniment de acest fel. Reprezentarea trebuie să fie adusă, timp de câteva minute, la o claritate deosebită, foarte veridică, trebuie să pună în totalitate stăpânire pe noi şi să ajungem la a ne convinge că iluzia a devenit realitate. Trebuie să trăim această bucurie până la cele mai mici amănunte — de pildă, cum vom încasa câştigul, ce vom face datorită lui, ce bucurii dorim să ne provocăm cu ajutorul lui etc.

Apoi trecem brusc sub imperiul reprezentării contrare — că ne-am înşelat, un alt bilet a ieşit câştigător, am greşit cu o singură cifră. etc.

Acum vom trece la partea morală a exerciţiului. Ne vom strădui să depăşim repede dezamăgirea. Trebuie să ne imaginăm că pentru noi bogăţia este perfect inutilă, că ne-ar fi deranjat chiar în mod evident în tendinţa de progres, că omul interiorizat, veşnic, adevărat, suferă de cele mai multe ori, dacă omul schimbător cu înveliş trupesc se bucură de fericirea înşelătoare, că este mult mai raţional să trăim după regulile lui Cato, care ne învaţă că trebuie să ne obişnuim cu lipsurile şi să nu avem nevoie de nimic, în continuare trebuie să ne spunem că nimic nu e mai înşelător decât fericirea pământească. Omul nu a fost creat pentru a rămâne timp îndelungat alături de fericirea pamantеasca, până nu a atins un grad înalt de cunoaştere, deoarece saturaţia, tristeţea şi setea de schimbatre împiedică apariţia fericirii adevărate, a fericirii veşnice.

Prin acest exercitiu refacem armonia noastra.

Cine s-a obişnuit să privească fericirea calm şi nu se lasă îmbătat de ea, va rămâne liniştit chiar şi atunci când o va pierde din nou.

„Nu-ţi da inima nimănui şi nu vei pierde nimic". Astfel te vei feri de multe suferinţe şi de multe ceasuri de amărăciune, si încetează să te mai iubeşti pe tine însuţi , îţi aduci mai mult folos dacă serveşti altora din simţământul pur al dragostei faţă de oameni şi al datoriei împlinite!

Pentru a te înălţa mai sus, exersează totdeauna, orice s-ar întâmpla cu tine, în condiţiile unor evenimente mari sau mici, urmăreşte cu strictеţe suprimarea dorinţelor şi speranţelor tale deşarte. Dacă ai învăţa, toate acestea, ce te mai poate nelinişti în cazul acesta?

Invaţă renunţarea de bună voie, renunta la micile plăceri din proprie iniţiativă, renunţă la confortul, la lucrurile ce te bucură în mod deosebit şi nu-ţi va mai fi greu când soarta îţi va cere un sacrificiu important!

Suportă cu răbdare şi toate suferinţele sufleteşti. Niciodată omul nu poate învăţa mai bine ce este răbdarea decât în timpul suferinţelor trupeşti, întăreşte-ţi voinţa. Suferinţele trupului sau ale sufletului te pot chinui doar atât timp cât ai voinţa slabă.

Forţa dorinţei ne poate fi sprijin în mare măsură pentru a deveni calmi şi armonici, în fiecare dimineaţă, după trezire, ne vom concentra atenţia asupra următoarelor idei, care pot fi modificate după dorinţă, doar sensul să rămână acelaşi:

„Trebuie să fiu deosebit de calm, bucuros şi perfect armonic şi aşa trebuie să rămân pentru totdeauna. Nu voi mai avea nici un fel de recidive. Toată fiinţa mea trebuie să fie pătrunsă de armonie şi să împartă în jur calm şi pace asupra a tot ce mă înconjoară.

Nu mai vreau să fiu de neînduplecat. Trebuie, de asemenea, să fiu deosebit de răbdător şi voi primi cu calm tot ce se în-tîmplă. Nu mă voi înfuria şi nu voi mai fi iritat de nimic. Vreau să fiu îngăduitor în legătură cu toată lumea, serviabilă şi să suport în linişte orice contrazicere. Pe viitor în sufletul meu trebuie să predomine o stare de calm absolut şi nu trebuie să permit ca acest calm şi echilibru sufletesc să fie încălcat de ceva.

Nu mai vreau să am nici un fel de stări de disarmonie. Orice astfel de stare ce s-ar manifesta în sufletul meu sau pe care ar dori să mi-o transmită altcineva o voi suprima chiar din faşă şi nu-i voi permite să se dezvolte. Nu mai vreau, de asemenea, să fiu supărăcios.

Voinţa mea va fi dirijată spre bine şi se va întări foarte mult. Vreau să mă folosesc de acum mereu de această voinţă, dacă este vorba de grăbirea dezvoltării mele morale.

Vreau ca în această încarnare să-mi ating pe deplin ţelul, vreau să distrug tot egoismul, orgoliul şi toate nimicniciile care mă înconjoară şi să mă umplu de dragoste faţă de apropiaţii mei.

Având aceste opinii trebuie să-mi păstrez tot calmul deplin, să recunosc fără teamă adevărurile recunoscute şi să le împărtăşesc în vorbe puţine.

Vreau să înfrâng, de asemenea, toate mişcările sufletului şi în toate cele ,să devin pentru totdeauna, străin de pasiunile josnice."

Această concentrare trebuie să dureze între 20 şi 30 de minute. Apoi urmează un exerciţiu de respiraţie, odată cu dorinţa puternică de a deveni armonic. Conţinutul acestei dorinţe trebuie să cuprindă cele de mai sus, cât mai pe scurt, aproximativ în felul următor:

„Azi voi fi toată ziua împăciuitor, liniştit, armonic şi nu voi permite ca nimic să mă scoată din echilibrul meu sufletesc. Vreau ca la toate evenimentele care vor avea loc azi să răspund gândindu-mă la echilibrul meu sufletesc şi să mă îngrijesc ca să nu apară o recidivă"

Seara, chiar înainte de a adormi, trebuie să ne gândim cu asiduitate dacă în decursul zilei am gândit şi am acţionat aşa cum ne-am propus prin forţa dorinţei încă de dimineaţă, în ceea ce priveşte comportamentul propriu în cursul zilei se aplică cea mai severă autocritică. Aceasta reprezintă o rugăciune miraculoasă, care este totdeauna eficientă, îndeosebi dacă suntem capabili să adormim totdeauna cu unul şi acelaşi gând, cu aceeaşi dorinţă de a ne trezi dimineaţa mai veseli şi armonici.

Ucenicul trebuie să observe cu grijă ce este foarte important pentru dezvoltarea sa, cu ce simţăminte a adormit, deoarece s-a trezit cu aceleaşi simţăminte care peste noapte au devenit mai puternice şi îi va fi mai greu acum să se apere de ele. Nimic nu este mai periculos decât să luăm cu noi în lumnea somnului şi a viselor grijile, furia sau disarmonia. De aceea trebuie să ne străduim să adormim cu gânduri vesele şi limpezi, privind mersul nostru înainte, indiferent ce nenorociri ni s-au întâmplat peste zi.

In fiecare zi se face cel puţin o faptă bună, în folosul celorlalţi, la înfăptuirea căreia nouă să ne fie foarte greu şi să nu ne aducă nouă nici un folos, din contră. Dar se interzice lauda cu cele înfăptuite. Nimeni nu trebuie să ştie despre fapta bună, în afara celui căruia îi este destinată binefacerea respectivă. De asemenea, nu trebuie să căutăm recunoştinţa.

Ucenicul trebuie, de asemenea, să prevină ciuda şi proasta dispoziţie, în mod absolut nu trebuie să permitem apariţia unor astfel de dispoziţii chinuitoare. Dacă acestea apar, ele trebuie nimicite imediat; prin concentrare ne vom îndrepta gândul spre daunele produse de aceste sentimente, în ciuda lor, spre veselie şi bună dispoziţie.

Un mijloc foarte bun, verificat, este să fredonăm un cântec vesel. El ne va înveseli foarte repede. După ce ne-am concentrat, vom cânta până când ne vom simţi perfect liniştiţi şi apăraţi de recidivele proastei dispoziţii.

Desigur, trebuie să vrem să scăpăm de proasta noastră dispoziţie şi vom reuşi totdeauna.

In aceeaşi măsură nu trebuie să admitem nici un fel de griji sau nelinişti. Totdeauna trebuie să ţinem minte că prin proastă dispoziţie atragem spre noi un roi de fiinţe materiale minuscule de joasă factură, care, atrase de omogenitatea simţămintelor noastre de tristeţe, se leagă de noi şi ne fac şi mai nefericiţi; cine opune însă gândurilor sale întunecate veselia şi calmul, atrage către sine fiinţe mai perfecţionate, care ajută la depăşirea tristeţii, durerilor şi dorului.

In cadrul autocriticii sale zilnice, ucenicul va trebui să acorde atenţie tuturor lipsurilor sale.

El trebuie să înveţe să recunoască faptul că este neîngăduitor şi se acomodează greu cu ceilalţi. Majoritatea oamenilor sunt aşa. Ei sunt mulţumiţi doar dacă se face ceea ce doresc ei, dacă se face pe placul lor, deşi de multe ori s-au convins singuri că ceea ce vor nu este corect sau cinstit. Acest viciu provine din dorinţa de a comanda ce zace în interiorul l~r şi care le poate face mult rău celor din jur, dacă nu se stopează la timp.

Ucenicul trebuie să lupte energic împotriva lipsei de îngăduinţă, a inflexibilităţii sale, deoarece în caz contrar el nu va putea scăpa de starea de iritare continuă; el trebuie să înveţe să suporte cu calm contrazicerile, trebuie să recurgă la concursul raţiunii şi să permită şi celuilalt să spună ce crede, căci fiecare este dotat cu raţiune şi libertate de voinţă. Cerând de la ceilalţi concesii permanente, cel în cauză îi supune la o dependenţă de sclavi faţă de el. Cine tinde să progreseze nu trebuie să comită astfel de greşeli.

Toţi oamenii sunt egali în drepturi, în realitate nu există nici un fel de diferenţieri sociale sau de origine.

Opinia nedreaptă, dar, din păcate, foarte răspândită, că femeia trebuie să se supună bărbatului, că pentru ea nu este posibilă atingerea unui nivel de dezvoltare psihică şi intelectuală egal cu al bărbatului, reprezintă o gravă eroare, care pune pecetea iraţionalului şi a despotismului asupra secolului nostru, aparent civilizat. Nu trebuie să educăm femeile ca pe nişte păpuşi, nu trebuie să le educăm insuflându-le, încă din copilărie, sentimentul supunerii şi al slăbiciunii fizice şi psihice; ele trebuie pregătite în mod corespnzător pentru bătălia vieţii şi vor deveni atunci egale, din toate punctele de vedere, cu bărbaţii.

Pentru a ne dezobişnui de lipsa de îngăduinţă nu trebuie, desigur, să cădem în cealaltă extremă, spunând în orice situaţie „da", chiar la o petrecere sau o nedreptate. Trebuie să procedăm raţional, luând în consideraţie că şi această a doua extremă nu ne este permisă.

De asemenea, trebuie să ne ferim de iritare şi furie. De cum începem să ne agităm şi un cuvânt rău este gata să ne scape de pe buze, sau muşchii se încordează pentru o faptă necugetată, imediat trebuie să ne imaginăm următorul raţionament: Ceea ce vreau să săvârşesc acum este nedem de mine! Eu iubesc pe toată lumea şi m-am decis să le fac numai bine. Inima mea este însufleţită de dorinţa fierbinte de a-i sluji pe toţi; cât de iraţional ar fi să-mi dezvălui astfel lipsa de stăpânire! Şi de ce sunt atât de iritat? Aproapele meu m-a nedreptăţit, el a vrut să-mi facă rău, iar eu vreau să-i plătesc pentru aceasta printr-o faptă bună. Fie mai bine ca el să acorde mai multă atenţie faptei sale nedrepte, decât să mă las pradă supărării şi să-i plătesc

răul cu rău. Cine în momentele de furie se sileşte să raţioneze în cest mod, acela în majoritatea cazurilor nu va spune o vorbă rea şi nu se va înfuria. Cu cât vom manifesta mai multă răbdare, cu atât va trece mai repede furia.

Este foarte bine să se manifeste răbdare în timpul zilei, în cazul unor neplăceri mici, pe timpul îndeplinirii îndatoririlor de serviciu, în relaţiile cu familia şi cei apropiaţi. Răbdarea se capătă numai datorită unor antrenamente permanente şi unei permanente vigilenţe. Răbdarea este vecină cu dragostea. Dacă îţi iubeşti aproapele, vei fi şi răbdător cu el, faţă de lipsurile şi neajunsurile lui. îl vei privi nu ca pe un om rău, ci doar ca pe un suflet aflat în rătăcire. Căci şi tu însuţi eşti la fel şi ai nevoie de o imensă răbdare a celorlalţi faţă de tine.

In continuare vom prezenta un exercitiu de mare folos daca doriti sa scapati de frustrare , boala si neliniste. Seara inainde de a adormi trebuie sa derulam filmul vietii noastre, de cand eram copil de 3-4 ani, din ce ne aducem aminte. Filmul v-a decurge pe parcursul vietii cu amintirile pe care le mai pastram in memorie, in general cele negative care s-au fixat in subconstient iar pe parcursul timpului au dus la imbonlavirea diferitelor organe ale noastre. Urmatoarea seara vom derula acelas film numai ca emotiile si sarile de furie se vor modifica si le vom trai cu mai putina intensitate fata de prima seara. A treia seara pe parcursul derularii filmului vietii noastre, vom trai si mai putin intensitatea acestor evenimente negative sau poate ca si trecem peste ele fara a mai simti durerea sau frustrarea simtita in serile anterioare, si vor apare alte amintiri pe care le vom smulge din subconstientul nostru una cate una, dar care la acea vreme a producerii lor si a imagazinarii lor in subconstient au fost dureroase, dar cu timpul noi le-am uitat. Aceste evenimente negative uitate si inmagazinate si ele in subconstientul nostru au produs si ele de-a lungul timpului diverse afectiuni. Vom continua acest exercitiu seara de seara (4-5 luni, sau mai mult) pana cand organismul nostru se v-a afla intr-o stare de echilibru completa, atunci cand vom fi perfect calmi si armonici cu cei din jurul nostru.

Ucenicul se va elibera, de asemenea, de orice orgolii. Aceasta se referă la reprezentanţii ambelor sexe. Orgoliul se compune din egoism şi trufie. El este comic, deoarece demonstrează naivitate şi superficialitate.

Ce folos are ucenicul din faptul că oamenii îl consideră frumos, deştept, dotat cu bun gust şi fineţe sau savant? Aceasta se potriveşte în jocurile copilăreşti. Este mai bine dacă oamenii îl consideră bun şi iubitor de adevăr. Este mai bine să fii considerat om decât fante. Cine-şi doreşte aplauzele publicului, poate opta pentru a deveni artist dar s-a abătut de la calea spre evolutie spirituala.

Adevărul, iubirea şi binele trebuie sa salasluiasca in inimile noastre.

Ucenicul care tinde spre aceste virtuţi trebuie să se îmbrace curat şi îngrijit, dar simplu şi adecvat, fără nici un fel de găselniţe (nebunii) ale modei, îmbrăcămintea nu există pentru a-1 „compune" pe om, ci doar pentru a-1 apăra împotriva influenţelor atmosferice.

Cel ce stăpâneşte adevărata cunoaştere trebuie să fie modest şi nu trebuie să se împopoţoneze ca un păun, deoarece în lumea spirituală, bunătatea inimii este mai de preţ decât orice cunoaştere umană.

Nu este locul aici să vorbim despre numeroasele obiceiuri mărunte de care trebuie să se elibereze ucenicul. Civilizaţia modernă ne-a înzestrat cu o mulţime de obiceiuri dăunătoare, cu numeroase griji mărunte, care ne consumă timpul, astfel, încât despre un singur aspect de acest fel se poate scrie o carte întreagă. Pe măsura adâncirii autocunoaşterîi, ucenicul va reuşi să observe părţile comice ale acestui balast şi să se elibereze cu încetul de el.

Importanta virtuţilor menţionate aici, cat şi a înaltei dezvoltări etice pentru ca ucenicul să-şi îndrepte din nou atenţia spre achiziţionarea tuturor celorlalte calităţi, pe care le va căpăta în următoarele capitole, să fie realizate nu atât pentru folosul propriului trup trecător, cât pentru bunăstarea aproapelui şi în folosul spiritului nemuritor care se avântă spre progres.

O gospodină, o soţie şi mamă grijulie va putea avea un imens folos de pe urma aplicării permanente a forţei dorinţei faţă de cei aflaţi în grija sa. Datorită acesteia, ea poate influenţa sănătatea şi dezvoltarea trupească a celor daţi în grijă; cu ajutorul voinţei, ea reuşeşte să alunge din locuinţă „mica lor lume" tristeţea şi neînţelegerile, să umple această lume de lumina soarelui, de veselie şi fericire. Şi cât de uşor reuşeşte oricine din cei ce-i stau în preajmă, cu ajutorul ei, să alunge si să se ferească de dorinţe, gânduri şi fapte deşarte.

Cea mai mare fericire este atinsă de o mamă, dacă ea a dezvoltat proprietatea de forţă a dorinţei şi ştie să o folosească corect, imediat ce a simţit că este însărcinată. Pentru ea fericirea va deveni curând palpabilă, ca şi pentru viaţa care se naşte. Ea va căpăta astfel posibilitatea ca, încă înainte de naştere, să se ocupe de fericirea odraslei sale.

Evoluţia trupului permite, de asemenea, să se acţioneze în cel mai bun mod asupra sa.

Dar forţa dorinţei conduce la o fericire şi mai mare. Ei îi sunt proprii proprietăţi uimitoare.

Forţa dorinţei nu va da nici un rezultat, dacă se doreşte folosirea sa în mod abuziv, în scopuri egoiste sau pentru a face rău celor apropiaţi.

Nici un zgârcit, nici un răufăcător nu şi-ar putea atinge scopurile cu ajutorul forţei dorinţei.

Dorinţa datorită căreia această forţă începe să lucreze, chiar dacă serveşte unor interese materiale modeste, are la bază principii etice. Dorinţa de îmbogăţire va rămâne fără rezultat, dar cea de a obţine o modestă bunăstare, cu asigurarea existenţei, se va îndeplini, desigur. Dorinţa de a afla în sfârşit la fiinţa adorată un răspuns la iubirea curată, plină de sacrificiu de sine, se va îndeplini fără îndoială, dar s-ar înşela cel ce ar crede că va căpăta, cu ajutorul forţei dorinţei^ puterea de a provoca pasiuni josnice. Cine ar dori să folosească forţa dorinţei pentru a prejudicia viaţa, cinstea şi fericirea celor din jur poate fi sigur de un insucces total şi ar putea avea de suferit de la reflectarea dorinţelor şi pasiunilor sale josnice. Mulţi mistici din vechime au verificat toate acestea pe exemplul propriei lor vieţi şi pe propria sănătate. Nu există proverb mai adevărat în ceea ce priveşte forţa dorinţei, ca: „Cine sapă groapa altuia, cade singur în ea".

Trebuie sa menţionăm, de asemenea, că uneori dorinţele, cu toate că sunt din cele mai curate, nu se îndeplinesc, chiar dacă exerciţiile au fost efectuate cu exactitate, în acest caz trebuie să fim convinşi că este efectul „karmei". Soarta rămâne neschimbată în toată viaţa omului şi nu poate fi schimbată cu toate eforturile lumii întregi. Acest lucru este posibil doar pentru omul însuşi şi doar atunci când acesta, datorită înaltei sale moralităţi, devine stăpânul propriei sale sorţi. Omul îşi făureşte propria fericire numai în cazul în care ştie să se educe pe sine, dacă este în stare, prin puterea care biruie totul „ iubirea" şi printr-o voinţă de fier, să izgonească din el tot ce este vicios şi rău.

Deci, pentru a învăţa folosirea directă a forţei dorinţei, este necesar să se parctice următoruil exerciţiu.

Se ia ceva asemănător unui pupitru sau se confecţionează ceva asemănător — o scândurică cu dimensiunile de cea 25 sau 30 cm lungime se prinde în spate o scândurică mai mică, drept suport. Pe faţa acestui pupitru improvizat se prind cu pioneze foi de hârtie, pe care s-a scris cu litere mari şi citeţ dorinţa (sau dorinţele), de tipul:

„Vreau să-mi birui proasta dispoziţie, începând cu ziua de azi vreau să fiu şi sa rămân mereu, chiar şi în nenorocire, vesel. Vreau să înfrâng în mod energic orice dizarmonie şi să nu-i permit să revină, nici să sporească. Am hotărât în mod ferm să fiu de acum armonic". Sau: „Doresc ca să devină mai sigure şi mai puternice capacităţile mele sufleteşti. Vreau să am o înţelegere rapidă şi precisă şi o memorie minuată, absolut fidelă, încetineala şi lenea mea psihică trebuie să dispară, iar capacităţile mele sufleteşti se vor dezvolta şi vor funcţiona în cel mai bun mod". Şi aşa mai departe. La început trebuie alese doar dorinţe cu caracter spirital, deoarece dorinţele cu caracter material necesită o evoluţie mai puternică a forţei dorinţei şi o voinţă bine formată

Zilnic la un anumit moment, ucenicul se duce în camera izolată, se îngrijeşte de accesul aerului curat şi îşi scoate veşmintele care-i stingheresc mişcările dupa care se aseaza relaxat pe pat sau pe canapea.

Acum, prinm acest procede se vor relaxa toţi muşchii: în continuare, gândurile vor fi îndreptate cu toată forţa spre conţinutul dorinţei, după procedeul studiat de concentrare, în timp ce ochii trebuie să rămînă fixaţi pe inscripţie. Totodată trebuie efectuate exerciţiile de respiraţie, astfel încît toată dorinţa să fie formulată în timpul unei inspiraţii, reţinerii respiraţiei şi a unei expiraţii. Iniţial acest exerciţiu se va efectua de 6 până la 8 ori la rând, apoi se creşte numărul exerciţiilor până la 15 (după numai o zi).

Dacă şi acest exerciţiu poate fi efectuat fără nici o pauză, se poate face un pas înainte şi se poate efectua exerciţiul, stând în picioare în faţa mesei. Pe toată desfăşurarea exerciţiului nu va avea loc nici o schimbare, deoarece stând liniştit în picioare, se poate realiza o relaxare a muşchilor. Pupitrul trebuie să fie aşezat mai sus, pentru a nu fi nevoie să se încline capul prea mult.

Dacă se însuşeşte cum trebuie acest exerciţiu, se lasă pupitrul cu inscripţia şi, pe timpul exerciţiului de respirat, gîndurile se concentrează exclusiv asupra dorinţei care ne stă la inimă.

Iată procedeul obişnuit, folosit de o persoană care are are o anumită experienţă, dacă vrea să pună în funcţiune forţa dorinţei.

Prin exerciţiile precedente, ucenicul a căpătat deprinderea de a se împotrivi acţiunii lumii exterioare asupra organelor noastre de simţ, de aceea el trebuie să folosească forţa dorinţei în orice poziţie, în orice situaţie şi în orice moment. Dar rezultatul acestor experienţe nu poate apărea imediat, dintr-o dată, numai în rare cazuri experienţele de acest fel sunt rapid încununate de succes; în majoritatea cazurilor exerciţiul trebuie reluat de multe ori, înainte ca dorinţa să se îndeplinească. Pentru a trezi forţa dorinţei, trebuie să ne retragem în camera noastră liniştită.

Dacă ne frământă vreo dorinţă, trebuie să depunem multă stăruinţă pentru ca ea să se îndeplinească, ne vom aşeza în poziţia ,,culcat", pentru că trebuie să provocăm o deplină relaxare a muşchilor, ca urmare concentrarea devenind mai intensă.

Principala sarcină a ucenicului, dacă vrea să aibă de pe urma cunoştinţelor căpătate un real folos, constă în a folosi forţa dorinţei pentru întărirea, menţinerea sănătăţii proprii şi purificarea trupului.

Se spune că într-un corp sănătos sălăşluieşte un suflet sănătos. Cine vrea să ajungă la adevăratul sens al acestui proverb, nu trebuie în nici un caz să înţeleagă cum că fiecare care aparent este sănătos, un om puternic dar ignorant, trebuie să aibă un suflet minunat . Experienţa ne învaţă că nu totdeauna este aşa. Ar trebui în acest caz să fie achitaţi toţi ucigaşii cu sănătatea înfloritoare. De aici rezultă clar că un trup cu adevărat sănătos nu trebuie să fie cuprins de dorinţe şi pasiuni josnice. Acestea sunt de cele mai multe ori un produs al unui trup bolnav, numai în aparenţă sănătos şi puternic, ca un măr putred, dar rumen.

Dacă cu ajutorul forţei dorinţei am reglat funcţiile organismului şi ne-am purificat trupul de toate gandurile rele, vom constata foarte repede un aflux de sănătate şi corpul nostru sănătos se va face treptat purtătorul unui suflet la fel de sănătos. Aceasta este foarte important pentru toţi cei ce doresc sa ajunga la o evolutie spirituala inalta.

Deci, zilnic, de dimineaţă şi până la culcare, trebuie să recurgem la ajutorul forţei dorinţei, pentru a obţine o sănătate trupească completă.

Pe timpul concentrării gândurilor, trebuie sa repetam de 15 -20 de ori cu aproximatie urmatoarele cuvimte:

,,Acum vreau să devin complet sănătos, plin de forţă şi puternic. Toate organele corpului meu funcţioneaza normal. Tot ce este inutil şi dăunător se elimină, în locul lor pătrunde sângele şi toate sucurile sănătoase. Toate bolile şi durerile mele dispar complet, tinereţea şi prospeţimea revin şi sufletul meu devine curat şi armonios etc.". Cine suferă de vreo boală trebuie să-şi orienteze gândurile, desigur, spre înlăturarea acesteia. Fluxul raţional de oxigen, care apare datorită acestor gînduri însoţite de exerciţii de respiraţie permite

trupului să primească din abundenţă forţă şi sănătate. Pieptul se bombează, membrele se întăresc şi în curând pe chip apar culorile unei sănătăţi înfloritoare.

Desigur trebuie să se dea atenţie faptului că, la început, este posibilă apariţia unor simptome contrare. Dar aceasta doar un timp scurt. Trupul, scos din situaţia periculoasă datorită exerciţiilor zilnice, tinde spre putere şi sănătate şi începe, printr-un mod oarecare, prin abcese sau transpiraţie abundentă în condiţiile unei uşoare slăbiciuni generale, să înlăture energic substanţele toxice acumulate.

Datorită forţei dorinţei, energia vitală va fi stimulată spre o activitate mai intensă şi mai puternică: ca urmare a exerciţiilor zilnice, ea trebuie să ajungă la scopul propus şi astfel va începe să înlăture tot ce dăunează sănătăţii trupului, forţei şi prospeţimii naturale.

Activitatea vitală slabă a unui corp bolnav, stimulată de forţa dorinţei, devine similară unui stăpân puternic, care, fără sfială, alungă toţi oaspeţii nepoftiţi care s-au instalat şi se înmulţesc în corpul nostru şi-1 dau pradă bătrâneţii premature. Dacă trupul este purificat, el este sănătos; în acest caz, continuarea exerciţiilor este de mare folos alimentaţiei trupului, ceea ce duce la un aflux neaşteptat de forţe, care generează veselie şi poftă de muncă, încrederea în forţele proprii creşte, devenim conştienţi, liberi şi, în primul rînd, membri capabili şi cu adevărat folositori ai societăţii umane.

La fel, un ucenic care intenţionează să ajungă ajutor, trebuie să aplice zilnic forţa dorinţei pentru a-şi uşura însuşirea tuturor celorlalte capacităţi oculte.

Momentul cel mai potrivit al zilei este dis de dimineaţă, imediat după sculare. Ucenicul s-ar putea concentra pe următoarele idei: „Vreau ca exerciţiile pentru căpătarea forţelor psihice să fie încununate de succes cât mai repede. Forţele mele astrale trebuie să se manifeste şi să se dezvolte rapid. Voi reuşi tot mai mult să aprofundez concentrarea gândurilor şi să intru în stare pasivă, mai clar şi mai imperturbabil. Capacităţile formate vor deveni o calitate a mea pentru un timp îndelungat şi-mi vor aduce binecuvântarea, care să favorizeze fericirea spirituală şi bunăstarea materială".

Acest exerciţiu, cu un conţinut uşor modificat, trebuie repetat zilnic, chiar şi de cei ce nu vor merge mai departe şi se vor mulţumi cu cele realizate ca ucenic.

Regula de bază, cea mai importantă, trebuie să fie următoarea: exerciţiile, chiar dacă sunt grele şi neplăcute, trebuie să fie efectuate cu bucurie, fără repulsie. Credinţa neabătută în atingerea scopului propus trebuie să umple sufletul ucenicului, deoarece îndoiala din sufletul său poate face ca toate eforturile să rămână iluzorii.

De asemenea, trebuie să se respecte un secret desăvârşit asupra exerciţiilor, ceea ce favorizează succesul. Ucenicul va spune rudelor şi celor apropiaţi, de care nu se poate ascunde, căci uneori îl vor ajuta chiar, să nu spună nimănui nimic despre aceasta.

Exerciţiile sunt îndreptate, în principal, spre determinarea unei cooperări corecte între trup şi suflet.

Aceste exerciţii nu sunt, în nici un caz, extenuante, nici lipsite de sens, ci sunt bine gândite şi experimentate. Ele necesita un timp atât de scurt, încât un om, chiar copleşit de problemele sale de serviciu, le poate dedica puţine minute. Aceste exerciţii nu depind deloc de sex şi vârstă! Un tânăr sau o tânără sunt la fel de potriviţi, la orice vârstă, pentru a-şi dezvolta capacităţile şi forţele oculte, ca şi un bătrân foarte în vârstă. Unele exerciţii încununate de succes, atât de respiraţie, cât şi de privire magnetică, pot fi efectuate şi de copii, uşurând cu succes educaţia ulterioară a acestor copii.

Ucenicul, chiar după primul exerciţiu uneori, va simţi clar şi va avea senzaţia puterii, încredere în sine, automulţumire şi mai multă hotărâre. Aceste sentimente se vor amplifica treptat, până când ucenicul, cu ajutorul dorinţei de a depăşi, si al forţei dorinţei, îşi va înfrânge sărăcia, tristeţile, neajutorarea, care au drept cauză părerea proastă despre sine şi, în final, starea de sănătate.

Abia atunci va cunoaşte el cât este de lipsit de sens să-ţi pierzi fără folos propriile gânduri, deoarece astfel se pierd multe forţe.

El va afla atunci că ideea aceasta este viabilă, reală şi imediat după naştere aceasta îşi leapădă învelişul şi creează şi construieşte, fără a fi auzită, fără a fi văzută, dar adevărată.

Atunci pentru el va deveni clar că tradiţiile reflectate de lumea ideilor sale, în funcţie de proprietăţile lor, vor determina formarea unor dispoziţii fericite sau nefericite, a unor situaţii fericite su nenorocite şi-i vor influenţa soarta. Din nefericite, puţini cunosc aceasta.

In timpul liber aflat la dispoziţia ucenicului se poate trece la formarea unor grupe de antrenament, astfel încât, alături de exerciţiile de concentrare a gândului să se efectueze şi exerciţii de respiraţie şi de privire magnetică.

Nu trebuie ca, protejând una din grupe, să ignorăm celelalte, în toate grupele ucenicii trebuie să tindă spre un ţel, care constă în stăpânirea perfectă a porpriului eu şi în folosirea cum se cuvine a capacităţilor achiziţionate.

Abia atunci se poate trece la exerciţiile propriu-zise de forţă a dorinţei.

In final ucenicul trebuie să fie atent ca atitudinea sa să fie de seriozitate şi conştiinciozitate faţă de evoluţia sa, dacă nu a sesizat încă în sufletul său dorinţa de a merge înainte şi de a progresa în domeniul cunoştinţelor, pentru a ajunge mai departe.

Pentru a atinge aceste scopuri trebuie să se acţioneze asupra propriului eu, al sinelui, pentru a deveni un om mai bun.

Alături de conştiinţa puterii căpătate datorită exerciţiilor din partea a doua, trebuie să ne gândim la o moralitate cu adevărat înaltă, la simţul unei beatitudini care nu a mai fost simţita până acum, care poate fi atinsă numai dacă dispui de toate calităţile morale, nu de dispreţuita avere.

Cine nu este încă hotărât să se dezică parţial de viaţa pământeană, aşa cum este necesar pentru exerciţiile de un grad mai înalt, trebuie să caute ca, cel puţin, să fie demn de forţele câştigate şi să menţină un mod de viaţă ireproşabil pentru a şi le păstra..

CAPITOLUL III

PUTEREA MINTII TALE

3.1. LEGATURA DINTRE MINTE SI CORP

Vizitele la doctorul de familie al pacienţiilor se face căutând un tratament pentru probleme greu de diagnosticat, numite *tulburări funcţionale* - afecţiuni ce provoacă simptome reale şi perceptibile, dar care nu au nici o cauză detectabilă din punct de vedere medical: nici un virus, bacterie, tumoare, masă sau anormalitate structurală. Printre tulburările funcţionale se numără colita spastică şi multe alte tipuri de probleme gastrointestinale, dureri de cap şi de spate, urinară, dureri pelviene la femei ş.a.m.d. Ele sunt numite „funcţionale" deoarece, în ciuda absenţei vreunei patologii perceptibile, funcţionarea corpului este întreruptă. Chiar dacă nu există vreo cauză aparentă a simptomelor, oamenii cu tulburări funcţionale suferă de dureri grave şi au o stare de disconfort. Migrenele zdrobitoare pot împiedica o persoană să ducă o viaţă normală; tulburările gastrointestinale cronice o pot împiedica să consume o varietate de mâncăruri; durerile de spate o ţin la pat, iar uneori nevoia incontrolabilă şi câteodată jenantă de a merge la toaletă poate avea loc în momente nepotrivite sau dificile.

Chiar dacă medicii prescriu de bunăvoie medicamente în scopul controlării unor astfel de simptome, mulţi dintre ei consideră că persoanele cu tulburări funcţionale exagerează cu plângerile lor (ipohondrie) sau sunt stresate, deprimate ori neliniştite. Cu alte cuvinte, doctorii în cauză cred că astfel de afecţiuni sunt „rodul imaginaţiei pacientului".

Tulburările funcţionale şi multe probleme de sănătate sunt rodul imaginaţiei noastre, pentru că imaginaţia noastră - sau, mai bine zis, mintea noastră - se găseşte de fapt în tot corpul. Mintea nu poate fi separată de trup, aşa că, dacă avem o problemă de sănătate în imaginaţie minte, avem una şi în corp. Iată esenţa legăturii dintre *minte* şi corp, referitoare la o înţelegere diferită, mai profundă a tulburării din „imaginaţia pacientului".

Există dovezi certe ale faptului că acceptăm intuitiv legătura dintre minte şi corp. De exemplu, spunem „ai să te îmbolnăveşti de atâtea griji" sau „eram atât de stresat că nu am putut să dorm", ambele demonstrând convingerea că mintea poate produce un efect fizic asupra corpului. Chiar şi doctorul, recomanda un medicament despre care ştie că va înlătura simptomele unei afecţiuni cauzate de stres, recunoaşte că persoana respectivă îşi imaginează că e bolnavă.

Cercetările în domeniul medicinei oferă dovezi ştiinţifice mai puternice ale faptului că legătura dintre minte şi corp nu este doar intuitivă, ci şi fiziologică. Cele mai convingătoare date provin de la dr. Candace Pert, psihoneuroimunolog care a studiat efectele minţii şi emoţiilor asupra sănătăţii. Cercetările dr. Pert s-au concentrat pe substanţele biochimice numite „**neuropeptide"** despre care s-a descoperit că ar fi „molecule-mesager" ce duc semnalele sau comenzile de la creier spre fiecare celulă din corp. Dr. Pert a descoperit că neuropeptidele acţionează ca nişte chei ce se potrivesc în încuietori, respectiv zone de pe celule numite receptori. S-a demonstrat că receptorii acoperă suprafaţa tuturor celulelor din corp, inclusiv cele ale sistemului imunitar, ale sistemului endocrin şi ale părţilor corpului controlate de sistemul nervos vegetativ (SNV). SNV reglează multe funcţii ale corpului nostru ce au loc involuntar, cum ar fi: pulsul, respiraţia, transpiraţia, digestia, circulaţia sângelui etc. Neuropeptidele ne ajută să desfăşurăm procesele involuntare din corp. Ele duc mesaje ce spun celulelor pulmonare să inspire şi să expire, celulelor din glandele suprarenale să producă adrenalină ş.a.m.d.

Conform cercetărilor dr. Pert, neuropeptidele duc şi comenzi pentru emoţiile noastre. Astfel, dacă cineva e fericit, trist sau furios, o anumită neuropeptidă ar duce acel sentiment prin tot corpul. Deşi nu s-a conceput încă un experiment hotărâtor care să identifice într-un mod ştiinţific riguros care neuropeptidă duce cu ea o anumită emoţie, dr. Pert afirmă cu încredere că neuropeptidele sunt „elemente biochimice de legătură ale emoţiilor". Dr. Pert mai susţine că sistemul de molecule-mesager şi receptori reprezintă o „reţea psihosomatică de comunicaţie", adică legătura fiziologică dintre minte, emoţii şi corp. Moleculele-mesager sunt de fapt, după spusele ei, „sucul chakrei". „Substanţele chimice care fac legătura dintre emoţii şi receptorii acestora se găsesc în fiecare celulă din corp." Astfel, medicina modernă demonstrează în mod ştiinţific ceea ce noi cunoaştem intuitiv, şi anume că mintea este prezentă în tot corpul.

3.2. CONSTIENTUL SI SUBCONSTIENTUL

Nu avem, totuşi, o singură minte prezentă în corp. Avem de fapt două minţi sau, dacă preferaţi, două părţi ale unei singure minţi: *conştientul* şi *subconştientul.*

Subconstientul reprezinta partea minţii cea mai importantă pentru sănătate.

Conştientul înseamnă voinţa noastră, conştientizarea spaţiului şi timpului. Este acea parte a minţii pe care o folosim pentru a ne stabili scopurile şi a face evaluări raţionale. Atunci când vei fi instruit pe parcursul cărţii de faţă să îţi foloseşti capacitatile la începutul diferitelor exerciţii, îţi vei folosi partea conştientă a minţii,

Subconstientul este acea parte a minţii noastre ce rămâne în afara conştientului, îşi duce la capăt îndatoririle mentale fără control volitiv ori voinţă din partea noastră.

Iată principalele responsabilităţi ale subconştientului

1.- **reglează toate funcţiile inconştiente ale corpului nostru.** Automat, subconştientul controlează bătăile inimii, circulaţia sângelui, respiraţia, funcţiile creierului, secreţiile endocrine şi toate celelalte procese organice din corp, care ar fi imposibil de controlat în mod

2.- subconştientul ne stochează emoţiile, amintirile şi cunoştinţele, atât individuale, cât şi colective. Astfel de arhive mentale includ istoria noastră personală, alcătuită din tot ce am învăţat, toate experienţele şi influenţele bune şi rele, pozitive şi negative, fie că au avut loc în mod repetat în decursul vieţii sau doar preţ de câteva clipe, trecătoare dar traumatice. Tot aici intră şi istoria noastră colectivă, alcătuită din amintiri, comportamente şi învăţăminte pe care le împărtăşim ca membri ai rasei umane. Unele şcoli de psihologie o numesc „subconştientul nostru colectiv",

3. - subconştientul controlează fluxul de energie în corp. El absoarbe, asimilează şi distribuie energia în tot corpul energetic ce înconjoară corpul fizic şi îl pătrunde,

4. -**subconştientul se străduieşte să ne protejeze de rele, de pericol şi de dureri.** şi probabil cel mai important pentru discuţia noastră despre sănătate şi boală

3.3. CUM NE PROTEJEAZA MINTEA NOASTRA

Specia umană a evoluat în decursul a sute de mii de ani, iar nouă încă ne-au rămas unele rămăşiţe ale structurii strămoşilor noştri preistorici. Unele sunt de ordin fizic - de exemplu, apendicele nu serveşte în prezent nici unui scop biologic, totuşi îl avem. Mult mai multe rămăşiţe sunt directive mentale ori emoţionale care ni s-au imprimat în subconştient. Cea mai importantă este protecţia şi asigurarea supravieţuirii. Instinctul respectiv este o relicvă mentală din vremuri preistorice, pe când strămoşii noştri erau nevoiţi să lupte în fiecare zi pentru supravieţuire. Impulsul de protecţie supravieţuire este tendinţa noastră înnăscută de a procrea şi dorinţa de a trăi. Se mai manifestă şi sub forma unor reacţii ce vin in ajutor pentru ne asigura supravieţuirea emoţională sau psihologica prin mecanismele de aparare cu care facem faţă emoţiilor negative, amintirilor traumatice si concepţiilor dăunătoare sau limitative.

Cu toate acestea, ironia constă în faptul că principala strategie emoţională sau psihologică de supravieţuire poate fi o cauză semnificativă a problemelor de sănătate: ea împiedică gândul, concepţia, sentimentul sau emoţia supărătoare să devină conştiente, astfel încât să nu mai trăim aceeaşi durere pe care am simţit-o prima oară. Un exemplu obişnuit ar fi faptul că aproape oricine este educat că nu e bine să simţi sau să exteriorizezi anumite emoţii, cum ar fi furia, în copilărie, dacă plângi atunci când eşti nervos sau supărat, un părinte lipsit de răbdare ar putea să ţipe la tine să „îţi ţii gura! " ; un profesor te-ar putea pedepsi sau colegii de clasă ar putea să te tachineze. Din cauză că incidente de acest gen se repetă în timp, învăţăm pentru că aşa este programat subconştientul să ne reprimăm furia întrucât nu ne place când cineva ţipă la noi, ne pedepseşte sau ne ridiculizează; astfel de lucruri ne provoacă durere.

Deseori subconştientul ne mai îngroapă şi amintirile traumatice ale incidentelor originare ce au dus la programare - în cazul de faţă, cu părinţii, profesorii şi colegii de clasă -, deoarece şi amintirile respective ne-ar provoca durere.

Subconştientul are intenţii bune în încercarea sa de a ne „proteja" de durere, însă reprimarea creează ceea ce doctorul neurolog şi cercetătorul Paul Goodwin a numit „limită funcţională", care se manifestă atunci când o

tulburare emoţională, păstrată sau reprimată cu tărie în musculatura corpului, creează o **perturbare *energetică* ce împiedică circulaţia normală a pranei. Fără rezerve adecvate de energie, partea din corp cu limită funcţională *nu* funcţionează cum trebuie - se loveşte fie de congestie energetică, fie de deficienţă - şi poate să apară o boală sau o problemă de sănătate.**

Trei dintre cele mai cunoscute strategii de supravieţuire emoţională ale subconştientului sunt:

- împotrivirea de a simţi emoţii negative,
- reprimarea
- formarea de concepţii limitative.

3.4. ENERGETICA CORPULUI TAU - ODUL SAU PRANA

CE ESTE ODUL ?

Toate comunicările astrale au loc numai cu ajutorul unei substanţe infinit de fine, care a fost denumită de savantul Karl von Reichenbach „od", de la numele zeului norvegian „Odin", care conducea lumea. In India aceste emanatii sunt cunoscute sub numele de prana .

Noi in acest capitol vom folosi denumirea de od.

Prin nenumărate experienţe, pe care le-a desfăşurat într-un mod strict ştiinţific şi riguros, Reichenbach a demonstrat că trupul omului radiază, emite radiaţii luminoase sau, uneori, chiar palpabile, care înfăşoară întregul corp. El a demonstrat că acest od este capabil de polarizare**. Partea dreaptă a corpului emite radiaţii albăstrui şi, ca şi mâna dreaptă, acţionează pozitiv asupra unui magnet mineral, pe când partea stângă emite radiaţii roşiatice şi acţionează negativ, ca şi mâna stângă.**

Aceste radiaţii odice sunt extrem de diferite la reprezentanţii celor două sexe şi, chiar la cei de acelaşi sex se remarcă diferenţe mari, suferind, de asemenea, mari modificări în funcţie de starea sănătăţii. **Radiaţiile cele mai luminoase şi puternice se înregistrează la omul sănătos,** pe când bolnavul emite radiaţii slabe şi palide.

Odul este emis de toate substanţele organice şi anorganice; probabil întregul univers este plin cu acesta. Chiar luna şi soarele îl emit în corpul uman od si este activat pe cale chimică. Noi îl emitem şi receptăm permanent. Noi îl emitem la fiecare la fiecare respiraţie, la fiecare mişcare , a picioarelor sau a mîinilor asupra tuturor obiectelor pe care le atingem, asupra tuturor materialelor lemn, metale, apă, haine, etc.

La partea inferioară a corpului radiaţiile emise sunt mai gălbui, iar partea superioară emite radiaţii mai albăstrui, într-un corp bolnav predomină radiaţiile gălbui. Orice persoană cu percepţie extrasenzorială se poate convinge imediat de existenţa acestor radiaţii. Partea mai puţin sensibilă a neamului omenesc — din păcate mai mult de jumătate dintre oameni — se poate convinge pe deplin de existenţa radiaţiei odice numai prin dezvoltarea sensibilităţii psihice, în orice caz, următorul experiment interesant ne permite să ne facem o imagine a acestei radiaţii. In timp si noi vom percepe aceasta energie, fie vizibil fie o v-om simti in palme.

Dacă ne vom pomeni pe neaşteptate într-o cameră întunecoasă, unde se mai află încă o persoană, ştiind unde anume se găseşte celalaltă persoană şi, presupunînd că stă perfect liniştită, fără a-şi trăda prin nici un zgomot prezenţa, după o jumătate de oră, iar uneori după abia o oră, vom putea distinge în direcţia respectivă o slabă fosforescenţă, care încet devine mai intensă şi ia conturul unui corp uman. Din păcate, această experienţă nu reuşeşte totdeauna, deoarece nu oricine dispune de suficientă răbdare.

In urma tuturor cercetărilor întreprinse, odul a început să fie considerat conductor material al forţei vitale, deoarece odul sănătos se transmite unui corp bolnav şi îl vindecă. Odul este, de asemenea, conductor al gândurilor, lucru de care ne convinge telepatia. El umple întreaga natură şi este elementul formativ, care dă viaţă chiar şi regnului mineral; transferat asupra altui organism, nu-şi pierde proprietăţile.

Ştiinţa, care până acum a negat existenţa odului şi, în parte, încă o neagă, este nevoită, datorită celor mai noi descoperiri, să recunoască acest adevăr. Un număr nesfârşit de savanţi au demonstrat, prin numeroase experienţe de necontestat, existenţa emisiei odice a corpului omenesc, existenţa, în general, a odului, minunatele sale proprietăţi; ei au ajuns permanent la concluzia că odul constituie transportul material al voinţei, gândurilor şi energiei vitale.

Datorită fineţii sale odul pătrunde prin toate corpurile materiale, mai puţin fine, îndeosebi prin lemn, metale şi părţi ale corpului uman. Astfel, el are o mare asemănare cu multe tipuri de radiaţii nou descoperite. Reichenbach putea abate acul busolei cu un deget, fără să atingă în vreun fel busola, ca şi cum degetul său era un magnet.

Această proprietate odică a fost arătată în ultima vreme de Harnak, profesor la universitatea din Halle. Experienţele lui confirmă emisia unei forţe magnetice din mână. Profesorul a remarcat că, la o uşoară frecare a geamului cutiei unei busole, acul acesteia se va abate, fiind deviat de la poziţia iniţială. Remarcabile sunt experienţele desfăşurate de colonelul Rochat, directorul Politehnicii din Paris, care a studiat îndeosebi problema exteriorizării odului uman şi a confirmat pe deplin descoperirile lui Reichenbach. El a reuşit şi imprimarea pe placă fotografică a radiaţiei corpului omenesc.

Din cele mai vechi timpuri se cunoaşte, de pildă, aşa numita imagine vrăjită; se executau din ceară figurine şi, prin tratarea lor cu asprime era produs un rău oarecare persoanelor pe care le reprezentau. Acum Rochat a demonstrat că nu numai apa, dar şi alte substanţe dense, pot acumula odul exteriorizat şi, prin aceasta, devin capabile de sensibilitate; în cazul unui raport magnetic existent, se poate produce un rău omului care emite odul. Rochat introducea o mică statuetă confecţionată din ceară în fluxul odic exteriorizat şi, dacă aceasta era înţepată cu acul, se descopereau înţepături pe aceleaşi părţi ale corpului unui somnambul care emitea odul. Pe capul figurinei de ceară au fost fixate fire de păr prelevate de la o somnambulă (de la ceafă), apoi figurina a fost îndepărtată. Rochet a trezit-o pe somnambulă şi a început să discute cu ea.

Deo-dată, ea a dus mâna la ceafă, susţinând că a fost trasă de par. In acelaşi timp a fost trasă de păr figurina de ceară. Apoi, în calea fluxului odic exteriorizat a fost aşezată o placă fotografică. S-a luat o fotografie a subiectului (somnambulei). Când acest portret a fost înţepat de două ori cu acul, somnambula a simţit înţepăturile exact în locurile respective — pe mâna dreaptă, a strigat şi şi-a pierdut pentru o secundă cunoştinţa. Cand si a revenit dosul mâinii drepte s-au observat două dungi roşii care nu fuseseră acolo anterior şi care corespundeau pe deplin dungilor trasate cu acul pe fotografie, în cadrul unei alte experienţe Rochat a făcut înţepături pe mâinile încrucişate de pe portret. Somnambula a început să plângă şi peste 2-3 minute a apărut, sub ochii privitorilor, şi stigmatul respectiv. Sugestia şi autosugestia sunt excluse, deoarece Rochat se întorcea intenţionat cu spatele când înţepa imaginea, iar somnambula nu ştia nici unde se află imaginea.

După ce s-a convins inca odată că din mâna lui iese un adevărat flux magnetic şi că poate adormi somnambula ţinând mâna în faţa frunţii sale, i-a venit ideea să transfere unei plăcuţe de sticlă această radiaţie; apoi i-a ordonat asistentului ascuns după un paravan să suprapună această plăcuţă peste imaginea fotografică a somnambulei, care imediat a încetat să vorbească şi a adormit. Atunci Rochat s-a dus după paravan şi a trezit-o pe somnambulă, suflând asupra fotografiei. Când somnambulei i s-a povestit ce s-a întâmplat, ea a crezut cu greu şi a declarat că, la repetarea experienţei, ea ar putea să-şi înfrângă somnolenţa. Când cele două plăcuţe au fost suprapuse din nou, n-a durat nici un minut şi ea a adormit din nou"

In cadrul acestor experienţe de exteriorizare, Rochat a ajuns până acolo încât în dreapta somnambulei a apărut un spectru luminos, adică dublura exteriorizată vizibilă de somnambulă, şi a trebuit realizat un experiment pentru a demonstra realitatea acestui spectru cu ajutorul fotografiei. De aceea Rochat a dus somnambula la fotograful Nadar. Somnambula era cufundată într-un somn magnetic şi a spus că spectrul se află la distanţa de l m de ea. Rochat a întins mâna în direcţia arătată de ea şi somnambula i-a spus că simte o atingere directă, de unde se putea deduce că acum el atinsese spectrul (fantoma). Apoi mâna i-a fost

luminată pentru a menţine aparatul de fotografiat. Timp de un sfert de oră aparatul a fost îndreptat spre locul respectiv, în acest timp somnambula îşi relata impresiile: ea vedea că dublura sa străluceşte într-o lumină albăstruie, că are un trup ce se distinge nu prea clar, că faţa, pe care ea o vede în profil, care este mult mai clară, este înconjurată de o flacără tremurătoare. Pe placa developată a apărut un profil, iar sub nas şi pe ochiul drept erau două pete, al căror studiu microscopic a demonstrat că acestea nu sunt defecte ale peliculei (plăcii de sticlă). De aici Rochat a dedus că, poate, chiar somnambula însăşi are puncte hipnogene, din care apare o radiaţie magnetică mai puternică decât din alte puncte ale corpului. Un studiu minuţios a demonstrat existenţa acestor puncte, despre care Rochat nu ştia până atunci. Deoarece somnambula nu avea astfel de puncte în partea stângă a corpului, fantoma a fost fotografiată din partea dreaptă".

Dacă simţul tactil poate fi exteriorizat, acest lucru trebuie să fie posibil şi în ceea ce priveşte celelalte simţuri. Când Rochat a pus în apă sensibilizată de od un flacon cu o substanţă puternic mirositoare, mulţi subiecţi au simţit mirosul acesteia. O persoană a căzut în extaz când în apă a fost introdus un flacon cu picături de laur. Fără voie îţi vin în minte frunzele de laur (dafin) pe care le avea Pitia la Oracolul de la Delfi. Când Rochat a aşezat lângă umărul somnambulei adormite o soluţie de sare Glauber şi o a treia persoană a realizat cristalizarea acesteia, somnambula a suferit în acelaşi timp o contracţie foarte dureroasă a mâinii; după 12 zile în masa cristalină a fost înfipt un cuţit şi somnambula, aflată în camera vecină, a simţit înţepătura şi a scos un strigăt de durere.

In timpul primei sale experienţe, Rochat a făcut fără să vrea o greşeală, în loc să lase lichidul odizat să se evapore în mod natural, el 1-a aruncat afară pe fereastră. Aceasta s-a petrecut într-o seară, când afară era un ger puternic şi el trebuia să execute nişte experienţe cu două persoane, care erau invitate şi a doua zi. Dar ele nu au venit. După o zi a venit una dintre persoane, cu mare greutate, arătând a fi foarte bolnavă. Ea a povestit ce au păţit în cursul nopţii precedente: amândouă au avut colici foarte puternici şi au îngheţat cumplit, neputând să se încălzească toată noaptea.

Dar odul este şi individual şi depinde de proprietăţile psihice ale omului. El modifică tonul dominant (de bază) în funcţie de starea sufletească. Despre aceasta putem citi în articolul medicului Stanton Huker din caietul 3, anul XIII al „Lumii supra-simţurilor", articol intitulat „Radiaţiile umane şi spectrul lor", care reprezintă o dovadă târzie a emisiei odice şi din care aflăm că razele emise de oameni foarte pasionaţi au, de cele mai multe ori, o culoarea intensă verde închis. Cei ce caută să fie buni şi să facă fapte bune emit raze de culoarea roz; marii gânditori emit radiaţii albastru închis; la cei iubitori de artă razele au culoarea galbenă, iar cei abătuţi sau preocupaţi au o emisie de culoare cenuşie. Oamenii care duc o viaţă destrăbălată emit raze cu o culoare brun-murdar; persoanele religioase şi virtuoase emit raze albastru deschis; cei cu tendinţe spre progres — verde-deschis; bolnavii fizic sau psihic — raze de culoare verde închis etc.

Culorile se văd la periferia radiaţiilor, care îmbracă întregul corp ca un înveliş. Ele se schimbă, dar în nici un caz nu influenţează tonul de bază, care în partea dreaptă este albăstrui, iar în stânga roşiatic.

După Reichenbach, ochii oamenilor par în întuneric mai întâi complet întunecaţi, dar după un timp oarecare încep să lumineze şi, cu cât persoana respectivă este într-o stare de agitaţie sufletească mai puternică, cu atât fascicolul de raze emis de ochii săi este mai luminos. Emoţiile psihice intensifică emisia odică, dar influenţează, de asemenea, modificând calitatea acesteia. Intensitatea gândurilor are, de asemenea, influenţă asupra procesului de emisie odică. Cu cât un magnetizator se gândeşte mai intens la ceea ce face, cu atât el îşi va atinge obiectivele mai bine şi mai uşor.

Odul este pe deplin individual. Dacă diferite persoane vor magnetiza prin acţiunea lor un pahar cu apă, de fiecare dată aceasta va avea un gust aparte. Odată, într-o societate numeroasă, o persoană deosebit de sensibilă a cerut celor prezenţi să-i dea fiecare câte un obiect mărunt după aspectul căruia să nu poată fi recunoscut posesorul acestuia, dar care să fi fost purtate timp îndelungat de posesorii respectivi, ca bijuterii (inele), mănuşi etc. Persoana sensibilă a amestecat foarte bine aceste obiecte şi apoi le-a înapoiat, cu o precizie uimitoare, posesorilor respectivi, îndată ce lua în mână un obiect, ea intra în comuniune cu odul respectivului posesor de care era impregnat obiectul şi care îl atrăgea irezistibil spre persoana căreia îi aparţinea obiectul.

Persoanele foarte sensibile disting proprietăţile individuale ale odului chiar când se amestecă cu o serie de alte emanaţii.

Pe scurt, putem să declarăm, alături de Du Presle că la baza individualităţii noastre se află odul iar în lucrarea sa „Magia ca ştiinţă a naturii", partea a doua, la pag. 56, el spune:

„Toate particularităţile organice şi psihice prin care fiinţele vii se deosebesc unele de altele sunt, fără îndoială, de natură odică. Recunoaştem aceasta mai mult sau mai puţin în toate procesele de exteriorizare odică, la toate funcţiile denumite magice, deoarece ele se săvârşesc fără contribuţia corpului material şi pentru care noi considerăm ca agent omul magic interior, în cazul acestor funcţii magice omul acţionează de la periferia corpului său către exterior, iar noi nu suntem făcători de minuni, deoarece şi aceste funcţii trebuie să-şi aibă fundamentul fizic.

Deci, la analiză considerăm în permanenţă ca ultimă verigă a procesului psihic această emisie odică, ca urmare noi pătrunzând în domeniul fizicii invizibilului, dar în nici un caz a supranaturalului. Astfel, toţi magii realizează faptul că omul odic interior se contopeşte cu fiinţa odică interioară a naturii, le percepe influenţa şi poate acţiona asupra lor".

Totul emite radiaţii! Despre aceasta putem vorbi cu încredere datorită celor mai noi descoperiri.

Toate substanţele materiale au proprietatea de forma permanent emisii de radiaţii. Elementul nou-descoperit „radiul", care poate fi transformat într-un alt element — „heliul", ne convinge de proprietăţile materiei de a genera de la sine radiaţii, deoarece radiul le emite cu o forţă de necrezut, fără a se împuţina defel. Ceva similar se petrece şi cu trupul omenesc. Odul care a luat naştere în el este emis necontenit şi se restabileşte neîncetat. Dacă pierderile de od se află într-un raport corect cu reînnoirea sa, corpul este sănătos, în principal, odul este emis din păr, din mâini şi picioare; din mâini emisia este deosebit de puternică — din degetul mare, arătător şi mjlociu; el iese mai ales din vârfurile degetelor sub forma unui norişor albăstrui, subţire, care se roteşte în jurul degetelor şi se împrăştie apoi în sus. Reichenbach a denumit acest norişor „flacără odică". Senzitivii descriu apa magnetizată de od ca pe un lichid fosforescent care fumegă şi care, amestecat cu o baghetă, poate fi asemănat cu un foc lichid.

Aura strălucitoare pe care cei sensibili o vedeau în jurul capului unui sfânt nu era nimic altceva, decât o puternică emisie a flăcării odice, ceea ce putem demonstra aici. Marele magneti-zator Kramer le apărea adesea în semiîntuneric celor sensibili cu o aoreolă strălucitoare în jurul capului.

In acelaşi fel savanţii explică majoritatea minunilor biblice. Apostolii şi sfinţii, datorită modului lor de viaţă şi înaltului lor simţ etic, aveau o emisie odică deosebit de puternică şi intensă; de aceea, cu ajutorul ambelor mâini, a respiraţiei şi, uneori şi printr-o deosebită concentrare a voinţei pentru vindecare, ei puteau transmite unui trup bolnav o cantitate atât de mare de od, încât se restabilea schimbul odic perturbat de boală şi corpul omului redevenea sănătos.

Odul este oprit asemenea luminii, poate fi concentrat de o lentilă şi dispersat de o alta. Odul poate voala, de asemenea, o peliculă fotografică aflată în caseta opacă.

Despre razele N, nou-descoperite, care sunt perfect identice razelor odice descoperite de Reichenbach, vom prelua din raportul lui Pavel Zillman, care a fost publicat în „Noua revistă metafizică" (caietul 6, pag. 365, anul 1904), prezentat la congresul de la Dresda la 24 septembrie 1904, următorul pasaj:

„Trecând de la diferitele substanţe radioactive ale împărăţiei mineralelor, ne vom referi la plante, animale şi om. Aici, în lumea activităţii conştiente superioare constatăm, de asemenea, emisia continuă din interior în afară. Mai întâi aceasta este formată de undele calorice ale corpului viu şi undele electrice, cunoscute de multă vreme. Acum savanţii francezi Blondelot şi Charpantier au descoperit la Nancy un al treilea tip de raze, denumite de ei raze N. Metoda ştiinţifică de cercetare a constat în apropierea unei hârtii acoperite cu un strat de sulfura de calciu, de părţile corpului care manifestă o activitate mai intensă. Sulfura de calciu devine forsorescentă şi pe hârtia respectivă apare conturul luminos al organului vizat. Astfel, odul luminos al

corpului uman, de existenţa căruia am fost deja convinşi în anii '50 datorită experienţelor riguroase ale lui Reichenbach, a fost descoperit din nou în mod ştiinţific. Până în prezent numai savanţii francezi au reuşit să urmărească aceste fenomene Aici se deschide un nou tărâm propice pentru cercetări. Imaginaţi-vă o scufiţă acoperită cu sulfura de calciu, care se îmbracă pe capul celui supus experienţelor. De îndată ce subiectul începe să vorbească, începe să lumineze în creierul său centrul vorbirii, aşa-numita circumvoluţie a lui Broca, în partea anterioară stângă, producând fosforescenţa învelişului. La scriere se obţine un efect mai slab al centrului scrierii. Experienţele ulterioare vor permite localizarea centrilor din creier, cel puţin a celor dispuşi la suprafaţă, mai bine şi mult mai uşor Mielita, al cărei diagnostic are o mare însemnătate în medicină, poate fi determinată mai uşor şi mai precis. Şi ceea ce este mai important, un corp mort nu emite nici un fel de raze N şi astfel putem determina cu precizie despărţirea mopadei din corpul material", într-un alt pasaj se spune: „în practică aceste raze au fost folosite dintotdeauna de magnetizatori, pentru a elimina dereglările din diferite corpuri eterice şi fizice".

3.5. TELEPATIA SAU TRANSMITEREA GANDURILOR

O telepatie perfectă necesită o stăpânire completă a concentrării gândurilor şi stării pasive. In cazul majorităţii acţiunilor odice avem de-a face cu trei factori invariabili, şi anume: agentul (cel ce-1 lansează, adică cel ce produce voinţa, elementul pozitiv), percipientul (elementul pasiv — primitorul) şi, în fine, odul (care transmite voinţa, intermediarul).

Ucenicul se poate antrena în mod egal în rolul de agent şi percipient. El trebuie să convingă o persoană simpatică pentru a-1 ajuta în acest exerciţiu şi a se antrena astfel laolaltă. Dar această persoană trebuie să fie sănătoasă şi trebuie să aibă o bună moralitate; ucenicul trebuie să fie convins în mod deosebit de aceasta, ca şi de faptul că persoana este pe deplin demnă de încrederea sa şi-i este atât de devotat, încât nu i-ar putea în nici un fel face rău. De asemenea este necesar ca persoana respectivă să fie convinsă pentru a se antrena în permanenţă în stare activă sau pasivă, iar pregătirea teoretică necesară o poate afla cu uşurinţă în cuprinsul prezentei lucrări, sau din propria experienţă.

Percipientul, adică partea care recepţionează, nu trebuie hipnotizat, pentru ca persoanele neîncrezătoare să nu-şi explice astfel fenomenele ce urmează prin hiperestezie.

Pentru a explica transmiterea la distanţă a gândurilor unii savanţi au emis presupunerea că în cazul telepatiei poate avea loc emiterea inconştientă a unor şoapte. De exemplu, dacă timp îndelungat ne vom gândi la un anumit număr, se poate constata o mişcare foarte slabă a buzelor. Dorinţa de a vorbi, în starea de concentrare maximă, va trebui să devină în final atât de puternică, încât agentul poate şopti, contrar voinţei sale, deşi ţine gura strâns închisă. Aceasta este o şoaptă interioară, tot aşa cum, la gândul unei fraze muzicale, fără voie, o reproducem în gând. Această şoaptă se va transmite foarte slab centrelor vorbirii, astfel încât doar auzul percipientului, aflat în hiperestezie datorită hipnozei, o poate înregistra. Aceşti savanţi nu pot totuşi găsi o explicaţie cât de cât fundamentată a telepatiei în condiţiile în care agentul şi percipientul sunt separaţi , se află în încăperi diferite sau la distanţă mare unul de celălalt.

Teoria şoaptei poate fi aplicată doar dacă agentul are o voinţă slabă; dar cel ce se instruieşte conform prezentei metodici are o stăpânire de sine ce nu admite o asemenea explicaţie a experienţelor sale de telepatie.

De asemenea, explicaţia prin intermediul şoaptelor nu rezistă în cazul transmiterii prin telepatie a unor desene şi figuri.

Cercetătorii declară cu convingere că în nici un caz transmiterea gândurilor nu poate avea altă explicaţie, decât nebunia sau înşelăciunea involuntară. Acesta este, din păcate, punctul lor de vedere. Ceea ce ei nu pot concepe, ce nu se potriveşte sistemului lor de noţiuni, pur şi simplu nu are dreptul să existe; dacă faptele încep să nu le dea pace, nu mai pot fi ignorate, ei le înghesuie unde se nimereşte, total nepotrivit. Se vehiculează cele mai imposibile teorii pentru a le explica, pentru că nu poate fi acceptată realitatea evidentă, care însă

nu se proclamă de la înălţimea nici unei catedre. Cu cât un adevăr este mai simplu, elementar, cu atât mai greu este acceptat de savanţi.

Nu exagerăm, căci dacă lucrurile nu ar sta astfel, nu s-ar fi răspândit atât de mult concepţia materialistă, falsă şi care înăspreşte sufletele.

In ţara tuturor minunilor, India, teleptia este folosită deseori. Un caz similar a avut loc în timpul războiului dintre Anglia şi Afganistan. Hinduşii au aflat de rezultatul unei bătălii cu o zi înainte de a se fi primit comunicarea oficială. Guvernul englez a ordonat efectuatea unei cercetări a evenimentului respectiv şi s-a constatat că un hindus transmitea pe cale telepatică datele de pe câmpul de luptă.

Telepatia poate avea următoarele forme:

1) transmiterea de către agentul treaz a unor imagini mentale unui percipient treaz;

2) transmiterea de către agentul treaz a unor imagini mentale unui percipient în stare de somn, sub forma unor vise;

3) transmiterea de către agentul treaz a unei imagini mentale unui percipient adormit, sub forma unui spectru (fantomă) vizibil;

4) transmiterea de către agentul aflat în stare de somn a unor imagini unui percipient treaz (în stare de veghe), sub forma unei fantome vizibile sau a unui gând;

5) transmiterea unei reprezentări oarecare de către un agent ce şi-a părăsit trupul, adică mort, unui percipient viu, treaz sau adormit, sub forma unei fantome sau gând (înştiinţare, vis, inspiraţie).

Primul tip de telepatie va fi studiat în exerciţiile ce urmează, cele din cel de-al doilea tip vor fi prezentate în „provocarea intenţionată a somnului".

In vederea însuşirii capacităţii de transmitere a gândurilor sunt necesare, în primul rând, o mare încredere în sine şi, mai ales, o voinţă puternică, bine antrenată, încrederea în succesul acţiunii va înlesni desfăşurarea cu succes a experimentelor. Ucenicul care şi-a educat răbdarea prin precedentele exerciţii trebuie să fie şi aici la fel de perseverent, până la obţinerea rezultatului dorit. Este din nou necesar să amintim necesitatea de a efectua exerciţiile în izolare, în compania unei persoane care, desigur, nu are o voinţă tot atât de puternică cu a ucenicului, deoarece nu a parcurs în întregime prezentul manual până aici. Dacă vom fi silitori şi punctuali în efectuarea antrenamentelor, rezultatele nu vor întârzia prea mult.

Trebuie să alungăm orice urmă de îndoială şi să nu ne molipsim de scepticism, în acest sens este foarte bine să ne abţinem de la a povesti unor terţi despre exerciţiile noastre. Numai în cazul dobândirii constante a succesului şi a unei absolute încrederi este admis, uneori, să efectuăm în comun exerciţiile, principalul mobil fiind dorinţa de a-i convinge pe cei ce se îndoiesc. Trebuie să reţinem că cei doi participanţi la experiment trebuie să fie legaţi printr-o simpatie reciprocă, între ei fiind o prietenie armonioasă. Dacă sunt fraţi sau rude de sânge, succesul se va constata mai rapid, în cazul soţilor legaţi printr-o iubire puternică, datorită amestecului odelor, este posibil, de asemenea, succesul rapid al experienţelor. Cu cât proprietăţile odice ale participanţilor sunt mai apropiate, cu atât rezultatul este mai sigur şi mai rapid. Desigur, cu cel puţin 2 ore înainte de desfăşurarea experimentului, amândoi trebuie să fie într-o stare de pură armonie sufletească.

De asemenea, ambele părţi trebuie să fie perfect sănătoase, deoarece orice indispoziţie fizică acţionează ca o frână, iar dacă agentul este cel indisponibil, aceasta poate provoca un insucces.

Desigur, este posibil un insucces întâmplător, dar nu trebuie să i se acorde prea multă atenţie şi nici nu trebuie să fim speriaţi. Speranţa de a realiza ulterior comuniunea sufletească cu rudele şi prietenii, la orice distanţă ne-am afla unii de alţii, reprezintă răsplata pentru eforturile de autoperfecţionare pe care le-am depus. **Ucenicul trebuie să creadă că, imediat ce a căpătat proprietatea de transmitere a gândurilor, va putea, prin intermediul acesteia, să facă bine celor ce-i sunt apropiaţi**. Cu cât oamenii se ocupă mai

conştiincios de telepatie, cu atât mai mult cel ce aspiră d.p.d.v. etic către treptele cele mai de sus îşi va subordona aceste gânduri, pe când cei nearmonici nu vor putea realiza aceasta nicicând.

Pe când percipientul pe care 1-am ales pentru experienţele noastre teleptice se antrenează încă în concentrrea gândurilor şi stare pasivă, problema noastră este călirea voinţei, într-o concentrare prelungită.

Dacă mergem pe stradă în spatele unei persoane, avem o minunată ocazie pentru aceasta.

Privim îndelung şi intens în crestetul capului persoanei respective şi avem o dorinţă puternică ca acesta să se întoarcă şi să privească înapoi spre noi. Infăţişarea persoanei sau tot ce ne înconjoară nu trebuie să ne abată în nici un caz de la această idee, pe care trebuie să ne-o menţinem cu tărie, astfel încât ea să pătrundă în creierul celui aflat în faţa noastră.

Va trebui să ne imaginăm că ideile noastre pătrund, ca ceva material, în ceafa persoanei ce păşeşte în faţa noastră şi se fixează bine acolo.

Desigur, la început experienţele nu vor fi încununate de succes. Dar nu trebuie să vorbim despre aceasta. Chiar dacă nu se înregistrează nici un fel de progrese vizibile, totuşi ne-am atins scopul — de a ne antrena voinţa în acest sens. Trebuie să fim convinşi că persoana, chiar dacă nu întoarce capul la comanda noastră mentală, va resimţi totuşi influenţa noastră, chiar dacă nu se va manifesta în nici un fel. In aceasta constă scopul antrenamentelor de transmitere a gândurilor. Exerciţiile trebuie efectuate zilnic, cel puţin odată, oriunde este posibil — la teatru, pe stradă, la serviciu, etc.

Dacă s-a realizat un oarecare succes în transmiterea dorinţelor proprii, se trece la următorul exerciţiu, mult mai dificil. Dacă întâlnim pe cineva pe stradă, îl vom obliga (exclusiv printr-o concentrare a voinţei) să o ia la dreapta sau la stânga, acolo unde vom dori noi. Privind drept în ochii persoanei respective, îi vom transmite în gând, cât mai repede, comanda noastră: „Trebuie să coteşti într-acolo, aşa vreau eu!".

Poate că nici în cadrul acestui exerciţiu nu se va înregistra vreun rezultat vizibil, el fiind mai dificil, datorită lipsei posibilităţii de a acţiona timp îndelungat asupra persoanei vizate. Deci vom fi nevoiţi să transmitem cu ajutorul privirii voinţa noastră persoanei respective. Aici ne va fi de folos privirea magnetică, în cazul acestei experienţe, persoana vizată va resimţi efectul puternicei voinţe ce o influenţează şi va intra în panică. Persoana îşi va manifesta vizibil neliniştea din interior, la care 1-am împins datorită concentrării voinţei. Persoana va fi nehotărâtă când va trebui să o ia într-o parte sau alta.

Dacă experienţele vor fi efectuate în aer liber, va fi necesar, pentru început, să alegem străzi mai puţin animate, pentru ca prudenţa în cazul traficului prea intens să nu-i distragă atenţia ucenicului de la scopul exerciţiului. După un timp oarecare, alături de exerciţiul de mai sus, putem efectua şi pe cel următor.

Este rugată o persoană care ne este prietenă, dar care este o persoană simpatică, care locuieşte foarte aproape de noi, dacă se poate în aceeaşi casă sau curte, sau la maximum câteva străzi distanţă, ca la momentul stabilit, în momentul precis (de preferat seara sau dimineaţa devreme) să renunţe, timp de 20-30 minute, la orice fel de activitate, să se aşeze cât mai comod şi să alunge cât se poate de energic orice fel de gânduri.

In acelaşi timp, ne vom aşeza şi noi cât mai comod în camera noastră, în linişte, şi vom evoca în mintea noastră chipul persoanei respective, străduindu-ne ferm să menţinem această imagine pe întregul interval al exerciţiului.

Apoi, cu cea mai mare concentrare de care suntem capabili, ne vom gândi că persoana respectivă trebuie să execute o anumită acţiune.

Şi aici succesul se obţine arareori, dar vom putea afla ulterior de la respectiva persoană în ce măsură am reuşit să o influenţăm. Dacă am reuşit să acumulăm suficientă forţă, vom alege o persoană cu un grad de rudenie mai îndepărtat, aflată la o distanţă mai mare. Este de la sine înţeles că trebuie să ne lege o simpatie reciprocă. Experienţele se vor efectua de 2-3 ori pe săptămână, timp îndelungat.

In timpul experienţelor cu persoane ce nu sunt de faţă, cel mai bine este să ne imaginăm că ne leagă un fir sau un tub, prin care transmitem percipientului gândurile noastre.

După ce ne imaginăm foarte clar chipul persoanei căreia îi sunt destinate gândurile noastre, trebuie să ne imaginăm că aceasta este aşezată în camera sa, relaxată, pasivă, apoi să ne adresăm acestei persoane, vorbindu-i întâi cu glas încet, apoi doar în gând. în acelaşi timp nu trebuie să uităm de imaginea firului de legătură.

Aceste exerciţii de influenţare la distanţă trebuie executate la început în starea de linişte şi relaxare cunoscută şi în completă singurătate. Este posibilă cunoaşterea în permanenţă a rezultatelor. In acest timp, prietenul sau ruda noastră, care s-a antrenat în permanenţă în realizarea stării pasive de concentrare, trebuie să fie capabilă pentru efectuarea experienţelor în comun. Chiar dacă nu se va obţine nici un fel de rezultate pozitive, folosul acestor exerciţii va fi mare, datorită dezvoltării voinţei pe care o favorizează.

Persoana receptoare se aşează cu spatele. Atunci ne vom aşeza imediat în spatele său şi luăm în mână un mic obiect oarecare, astfel încât percipientul, care trebuie să stea şi cu ochii închişi, nu va avea în nici un fel posibilitatea de a vedea obiectul respectiv. Apoi vom privi cu foarte multă atenţie obiectul şi îl proiectăm cu gândul în ceafa percipientului, imaginându-ne că creierul persoanei este descoperit şi putem aşeza obiectul în interior. Cu cât suntem mai capabili să ne concentrăm astfel, cu atât mai clar va apare vederii interioare a celuilalt imaginea obiectului.

La început imaginea va apare doar după o serie de repetări şi, mai întâi, doar ca o imagine ceţoasă, neclară: încet, încet, cu fiecare exerciţiu, imaginea va deveni tot mai clară, astfel încât percipientul va identifica cu precizie imaginea- mentală, descriind exact obiectul.

Mai întâi se efectuează antrenamentele cu unul şi acelaşi obiect, până când aceasta va fi identificat cu uşurinţă. Desigur, nu va trebui să divulgăm obiectul, ascunzându-1 cu grijă. Dacă obiectul a fost identificat măcar odată, experienţele se continuă cu un alt obiect şi aşa mai departe.

Dacă ne-am antrenat suficient, fiecare în rolul său de emiţător sau receptor, vom inversa rolurile. Exerciţiul acesta va fi mai dificil, deoarece actualul agent este antrenat să recepţioneze şi invers. Dar cel ce a emis gândurile va recepţiona cu mai multă uşurinţă, deoarece a reuşit să-şi perfecţioneze mai mult starea de pasivitate.

Dacă după schimbări repetate ale rolurilor (inversări), se reuşeşte eliminarea oricărei erori şi ambii participanţi au devenit la fel de buni emiţători ca şi receptori de gânduri, se trece la transmiterea de noţiuni abstracte cu ajutorul următoarelor exerciţii.

Agentul desenează pe o tablă aflată în spatele percipientului figuri simple. Percipientul, care ţine acum ochii deschişi, desenează, la rândul său pe o tablă figurile pe care le-a recepţionat. Exerciţiile vor continua până când figurile desenate de percipient vor fi identice cu cele desenate de agentul emiţător. Dacă rezultatele pozitive devin frecvente, se inversează rolurile celor doi. Antrenamentele continuă până când ambii participanţi vor obţine un succes deplin.

Apoi se transmit mental reprezentările cărţilor de joc. Mai întâi se transmit figuri: rege, damă, valet, apoi asul, iar dacă aceasta reuşeşte, se pote trece la diferite culori, transmiţând, de asemenea, diferite valori, de exemplu nouă de treflă, şapte de carou etc.

Ulterior exerciţiile se efectuează cu pietre de domino, percipientul trebuind să vadă cu ochii minţii punctele înscrise pe faţa pieselor de domino.

Apoi se trece la transmiterea nemijlocită a numerelor.

De pe un calendar se decupează cifrele de la l la 10, se lipesc fiecare pe câte un carton şi apoi se alege o cifră şi, la fel ca în cazul obiectelor, agentul priveşte cu atenţie cifra aleasă, încercând apoi proiectarea ei în mintea percipientului prin ceafă, în nici un caz nu se va trece la alegerea altei cifre până când precedenta nu

va fi identificată cu claritate de percipient. După înregistrarea unui oarecare succes, se va trece, ca la exerciţiile precedente, la inversarea rolurilor între cei doi. De îndată ce ambele părţi au obţinut rezultate bune în ambele roluri, se complică exerciţiul renunţând la cartoane şi încercând transmiterea mentală a numerelor. La început aceasta pare complicat. Exerciţiul reuşeşte totdeauna, cu răbdare şi perseverenţă.

Pentru menţinerea şi întărirea deprinderilor căpătate este bine, ca printre exerciţiile acestea, să se repete din nou exerciţiile simple iniţiale. Deci, dacă am reuşit transmiterea cu uşurinţă a cifrelor, vom modifica exerciţiul astfel: ne vom gândi mai întâi la o culoare foarte vie, apoi la un anumit miros şi gust, căutând să transmitem toate cestea percipientului.

După acest exerciţiu, se înţelege, vom trece la transmiterea de cuvinte, pentru a transmite în încheiere idei.

Transmiterea ideilor începe cu structuri simple; câte 2-3 cuvinte, care se înscriu pe o tablă, pentru a le avea permanent înaintea ochilor. Apoi se trece la structuri mai complicate.

Dacă ambii participanţi au devenit suficient de experimentaţi, transmiţând cu uşurinţă toate gândurile unul altuia (se interzice transmiterea unor gânduri foarte complexe), vor urma antrenamentele în transmiterea gândurilor exclusiv prin intermediul privirii.

După obţinerea de rezultate favorabile, între cele două persoane se aşează un paravan. Apoi se repetă toate exerciţiile, începând cu transmiterea imaginilor obiectelor, în ordinea de mai sus.

Agentul trebuie să-şi imagineze doar percipientul invizibil pentru el şi să se gândească la faptul că între ei există o legătură odică.

Dacă rezultatele acestor experienţe sunt satisfăcătoare, se poate mări distanţa dintre cele două părţi, mai întâi în camere diferite, apoi cât mai departe posibil.

Agentul poate transmite percipientului, mai ales, comenzi pe care acesta din urmă trebuie să le îndeplinească. Se stabileşte, de asemenea, un sistem de control, care atestă că transmisia a avut într-adevăr loc. Desigur, legătura telepatică dintre cei doi trebuie întărită la extrem, cât mai mult posibil. Trebuie să se ajungă la posibilitatea transmiterii la mare distanţă a unei scrisori întregi.

Toate exerciţiile prezentate în acest capitol nu trebuie să depăşească durata de o oră. Excesele sunt interzise . Mai ales agentul nu trebuie să prelungească intervalul său de concentrare cu mai mult de 10 minute; este mai bine să se facă o scurtă pauză . şi, dacă obiectul sau dorinţa nu au fost aflate de percipient în intervalul de 10 minute, experienţa se repetă. Dacă timpul şi situaţia permit, aceste exerciţii se pot relua zilnic sau cel puţin de 3 ori pe săptămână.

Aplicaţiile practice ale acestor capacităţi astrale sunt cu adevărat nelimitate.

Pentru cei perseverenţi şi silitori, care au atins o anumită măiestrie în domeniul telepatiei nu mai există nici un fel de distanţe, pereţii sau chiar munţii nu-i mai separă pe unii de ceilalţi şi nici chiar oceanul nu mai poate fi obstacol. Dacă cei doi merg pe acelaşi drum, dacă îi leagă un sentiment de dragoste adevărată şi tind în egală măsură către lumină, ei vor învăţa în ce fel, dacă vor fi nevoiţi să se despartă, să aibă nu numai legături telepatice, dar să şi capete proprietatea de a se vedea unul pe celălalt de câte ori vor dori, de îndată ce vor căpăta proprietatea de a-şi exterioriza corpul astral.

3.6. MONDEISMUL

Monoideismul şi provocarea voită a somnului sau visele premonitorii pregătite anterior

Prin „monoideism" trebuie să înţelegem dezvoltarea totală a unei idei, dominaţia absolută a unei singure idei. Această stare poate fi de durată şi poate domina pe tot parcursul vieţii sau doar un interval scurt de timp, până la atingerea scopului „monoideistic" propus.

Toate personalităţile istorice au fost într-o anumită măsură monoideizate. Ele şi-au propus un scop, care a devenit misiunea vieţii lor. Toate gândurile, dorinţele lor, toate faptele lor au fost orientate exclusiv către realizarea scopului propus, ei reuşind să realizeze ceea ce părea imposibil. Datorită concentrării permanente asupra acestui scop şi, implicit, reprimării tuturor celorlalte interese care i-ar fi abătut de la acest scop, toate capacităţile indivizilor respectivi s-au dezvoltat astfel, încât, oricât ar fi părut de îndepărtat, scopul a putut fi atins, ceea ce ar fi fost irealizabil pentru majoritatea oamenilor.

Dar nu numai indivizi, ci şi unele popoare se supun monoideismului.

Moda, diversele reprezentări ale întregii populaţii despre moralitate, obiceiuri, drepturi şi absenţa acestora, caracteristica generală a poporului şi diversele manifestări ale vieţii sociale, care influenţează uneori o ţară întreagă; ce altceva reprezintă acestea, dacă nu manifestări ale monoideismului care cuprinde masele populare, pătrunderea unei idei generale în rândul tuturor păturilor sociale?

Monoideismul este autosugestia atotputernică. La fel cum cel hipnotizat este obligat să execute tot ce-i comandă cel ce 1-a hipnotizat, fiinţa noastră astrală este nevoită să se străduiască să îndeplinească pe orice cale misiunea pe care i-o impunem, dar noi nu ne despărţim nici în vis de monoideismul nostru.

Această problemă este ca o greutate pe umerii fiinţei astrale, deoarece aceasta este nevoită, odată cu adormirea conştiinţei diurne, să se pătrundă de această idee atotstăpânitoare; de aceea fiinţa astrală este nevoită să-şi încordeze toate puterile, pentru a scăpa de această povară, îndeplinind dorinţa dominantă a fiinţei noastre.

Cu cât în stare de veghe suntem capabili să ne concentrăm mai mult gândurile asupra muncii noastre, cu atât ne vom putea elibera mai deplin de toate influenţele contrare şi ne vom putea concentra toate eforturile, în vederea îndeplinirii în cele mai bune condiţii a scopului propus.

Cu cât vom reuşi să ne concentrăm asupra unei idei înainte de a adormi, cu atât vom reuşi mai bine să o luăm cu noi în starea de somn şi realizarea succesului va deveni mai sigură, deoarece conştiinţa astrală, după ce vom adormi, intră într-o stare de concentrare, de stress, care face toate eforturile să o depăşească. De aceea, fie că muşchii acţionaţi de nervii motori permit realizarea într-o stare mai relaxată a activităţii dorite, fie că vom avea un vis, în care ni se va arăta soluţia problemei ce ne frământă.

Adesea, la trezire, găsim cu uşurinţă rezolvarea problemelor asupra cărora ne-am chinuit în zadar în ajun.

Monoideismul transferat în somn şi vis produce o încordare însemnată a forţelor noastre psihice normale, eliberând proprietăţile magice latente în noi. Pentru un ucenic aceasta are un efect ajutător, similar forţei unei dorinţe puternice, de aceea trebuie folosită această proprietate cât mai des, deoarece starea monoideistică va conduce la clarviziune şi telepatie, dându-ne puteri ce nu le avem în stare de veghe.

Monoideismul ne poate face, de asemenea, independenţi în faţa timpului şi spaţiului, fără a recurge la hipnoza pe care am respins-o, deoarece ne lipseşte de voinţa proprie şi ne dă pe mâna altei persoane. Dar ne putem face autohipnoza pe care o vom dezbate mai la finalul cartii.

Care este folosul practic pe care îl poate avea un om aflat în stare de somn monoideistic? Cât de utilă este această stare pentru artişti, savanţi, comercianţi şi, în general, pentru toată lumea, dacă va fi folosită corect!

Această stare nu trebuie folosită pentru scopuri rele sau egoiste, deoarece va înceta influenţa sa asupra noastră.

Toate capacitatile psihice dobandite si descrise în prezenta lucrare vor putea fi folosite numaispre bine desigur,iar la rău, numai când aceasta va fi întâmplatoare si nu din voinţa noastra. Cel ce va dori să-şi folosească proprietăţile extraordinare pentru a face rău este desigur, pe o treaptă atât de joasă a scării valorilor umane, încât nu va putea înţelege, din fericire, cele prezentate în capitolele de faţă.

Efectul majorităţii capacităţilor magice trebuie să se propage până la anumite limite; acest hotar nu trebuie, în nici un caz, încălcat, dacă cel ce experimentează nu doreşte să-şi facă singur rău.

Monoideismul ne poate fi util şi în serviciu.

Cei ce au o activitate intelectuală mai ales, pot folosi cu succes monoideismul; în fiecare dimineaţă se pot bucura de inspiraţie sau pot constata că ştiu rezolvarea prolemelor ce-i frământă.

Se pot obţine, datorită acestei stări, explicaţii pe care nu le-ati fi putut obţine pe vreo altă cale.

Şi cât de uşor se reţine totul în memorie în timpul somnului monoideistic! Toţi îşi amintesc cât de util este, înainte de culcare, să reciteşti lecţia pentru a doua zi şi să-ţi pui apoi caietul sub pernă. Am procedat astfel din instinct şi, în majoritatea cazurilor, cu folos.

Atunci când ne concentrăm asupra muncii noastre, este folositor să o transferăm în starea de vis, fiind ultimul gând înainte de a adormi. Nu bănuiam, dar în clipa în care ne cufundăm în somn cu ochii închişi, fiinţa noastră astrală îşi începe activitatea şi fixează pe creierul nostru, spre exemplu, lecţia ce nu a fost încă bine fixată. Rezultatul este că dimineaţa ne trezim cu lecţia învăţată, deşi nu am citit-o decât o singură dată, seara la culcare.

Aşezarea caietului sub pernă nu este de loc ceva fără importanţă, deoarece caietul, îmbibat de odul nostru, se află toată noaptea în contact nemijlocit cu noi, ceea ce este foarte util pentru activitatea corpului nostru astral.

Adesea, în somn au putut fi rezolvate probleme ce nu au putut fi soluţionate în stare de veghe. Desigur, este necesar ca această soluţionare să fie precedată de o intensă activitate de gândire, în stare de veghe, la obiectul respectiv, indiferent de caracterul — teoretic sau practic — al acestuia. Spiritul, insatisfăcut de faptul că nu a aflat soluţia în stare de veghe, continuă activitatea sa şi în stare de somn, soluţia apărând la fel ca momentul de inspiraţie în stare de veghe.

In lucrarea sa „De tabaco" (CVI, 86), medicul Magnenus suune: „odată, în vis, am primit indicaţii privind un leac deosebit de eficace, după ce, înainte de a adormi, m-am gândit foarte intens la unul din pacienţii mei. De cum am folosit medicamentul, s-a constatat o ameliorare".

Deci, acolo unde corpul astral nu ne poate influenţa sub forma viselor, sarcina monoideistă va fi îndeplinită prin intermediul stării de somn. Artiştii şi savanţii, care adorm în timpul unei activităţii intelectuale complexe, o găsesc dimineaţa pe deplin finalizată, deşi în ajun au lăsat-o baltă într-un punct foarte dificil.

Datorită stării de surescitare, ei au acţionat într-o stare apropiată de a lunaticilor, rezolvând problema. Exemplele de acest fel sunt nenumărate.

Secretarul de stat Hoppe şi-a încheiat în somn o lucrare de examen, spre marea sa satisfacţie (Schindler. „Viaţa spirituală magică", pag. 25). în culegerea „Revista cercetărilor psihice" (V, t. III, 88), profesorul Wener menţionează următoarele: „Când era elev, a trebuit să transforme o idee în două versuri greceşti. Nu a reuşit aceasta şi a adormit, în vis el a văzut cum şi-a finalizat perfect lucrarea. La trezire nu-şi mai amintea nimic, dar, spre marea sa uimire, a găsit pe masă lucrarea terminată, scrisă de propria sa mână".

Acelaşi lucru s-a petrecut cu profesorul Reich, care, după eforturi zadarnice de a întocmi raportul de seară, 1-a răzbit somnul şi s-a dus la culcare. Dimineaţa şi-a găsit raportul gata pe masă, scrisul fiind al său propriu.

Foarte interesant este cazul prezentat în continuare, când mo-noideismul transferat în stare de somn a dus la clarviziune şi vedere la distanţă (televiziune). Un prim caz de acest fel este preluat din „Revista de analiză a comunicărilor spirituale" a lui Moritz (IV, 75-78). „Unui casier i s-a furat o sumă mare de bani publici; hoţul — un om de serviciu — a dispărut împreună cu banii; casierul, neavând posibilitatea să compenseze faptul, s-a adresat cu rugăminţi tuturor prietenilor şi cunoştinţelor, chiar celor mai puţin apropiate, dar totul era zadarnic; mâhnirea sa era tot mai mare, mai ales că peste câteva zile trebuia întocmită balanţa de plăţi. Noaptea i s-a năzărit că cineva vorbea parcă cu el:

El s-ar putea duce pe strada cutare, într-o anumită clădire; clădirea şi strada i-au fost indicate atât de exact cu ajutorul caselor şi locurilor din preajmă, încât nu se putea înşela, în clădrea respectivă el va trebui să urce două scări, dar să aibă grijă să nu cadă pe cea de-a doua, şi va primi banii necesari. Apoi, a doua zi, la el a venit un prieten, căruia casierul i-a povestit întâmplarea şi de la care a aflat cine locuia în casa şi la etajul respectiv, căci casierul nu ştia. Omul respectiv îi era necunoscut; el şi-a amintit doar că l-a zărit odată, într-o societate foarte numeroasă. Casierul nu acorda atenţie viselor şi, pentru prima oară s-a hotărât, în ziua următoare, să dea curs presimţirii sale, pentru a avea conştiinţa că a făcut tot ce-i sta în putere pentru a preîntâmpina nenorocirea ce urma să se abată asupra sa. Deci s-a dus acolo, a urcat prima scară şi, amintindu-şi de pericolele din vis referitoare la cea de-a doua scară, a păşit cu multă grijă pe treptele acesteia. Era aproape sus, când, deodată, s-a deschis brusc o uşă în dreapta şi, din smucitură, rama uşii a zburat în jos pe scara pe care urca casierul.

Teribil de încurcat şi sfios, casierul s-a adresat persoanei pe care o căuta, dar s-a liniştit îndată, căci cel în cauză era foarte binevoitor; spre uimirea casierului, la solicitarea sa sfioasă, acesta a răspuns:

„De ce nu aţi venit mai din timp? Ieri am împrumutat cuiva o sumă mai mare decât cea pe care o solicitaţi, v-aş fi dat-o cu plăcere dv.". El a îndeplinit rugămintea casierului şi l-a salvat de la dezastru.

Despre cazul ce urmează povesteşte doctorul Cari du Presle in lucrarea sa „Magia ca ştiinţă a naturii", II, pag. 263: urmatoarele„în cazul lui Tritemiu se poate identifica, de asemenea, reportul monoideistic; faptele le voi relata mai jos.

Despre cum şi-a întocmit „Stenografia", acesta îi scria prietenului său Arnold Bost:

„Am preluat-o, desigur, dar nu de la cineva anume, ci datorită unei mărturisiri, dar nici eu nu ştiu cum. în acest an m-am ocupat foarte mult de toate acestea şi eram disperat ca de ceva imposibil; noaptea, când am adormit ostenit de gânduri, mi-a apărut în vis ceva, care mi-a zis: „Tritemiu, ceea ce ai tu în cap nu sunt lucruri inutile şi, deşi nu sunt imposibil de realizat, nici tu şi nici altul din preajma ta nu le puteaţi inventa".

Şi eu i-am spus: dacă sunt posibile, spune-mi, te implor, cum? Şi atunci el şi-a deschis gura şi m-a învăţat, pe rând, tot cu de-amănuntul şi mi-a arătat, cât de uşor se poate face ceea ce am gândit zadarnic eu multe zile de-a rândul. Mă jur pe Dumnezeu: adevăr grăiesc şi nu minciună!"

In anii adolescenţei sale Tritemiu mai văzuse un astfel de vis. Tatăl său vitreg l-a crescut pe Tritemiu în ignoranţă, deşi acesta din urmă simţea în sine setea de nestins a cunoaşterii. Timp de un an întreg el şi-a încredinţat, în post şi rugăciune, gândurile şi dorinţele sale lui Dumnezeu şi, în fine, în al cincisprezecelea an al vieţii sale a fost răsplătit cu un vis, pe care el îl numeşte vedere cerească.

Noaptea el a văzut în vis un tânăr în haine strălucitoare, cu două table în mâini — una era plină de litere, cealaltă de desene. Tânărul i-a spus: alege-ţi din cele două tabla care-ţi place".

Şi deşi pe atunci Tritemiu nu ştia carte, el a ales totuşi tabla cu scriere, căci această ştiinţă era singura dorinţă a inimii sale, unicul gând care-i ocupa sufletul zi şi noapte. Apoi tânărul i-a spus: Iată, Dumnezeu ţi-a auzit ruga şi ţi-a dat ce ai dorit, chir mai mult decât ţi-ai fi putut dori. (Cuiul de argint: Tritemiu).

Operele dramatice şi simbolismul sunt pătrunse în prezent de puternice accente de viziune la distanţă .

Foarte multe exemple de acest fel le aflăm în literatură. Cine a fost atent la exemplele pe care le-am grupat aici (Du Presle: vedere la distanţă şi telepatia) va recunoaşte de fiecare dată introducerea: cineva, copleşit de o mare tristeţe sau agitat de altceva, şi-a transferat în starea de somn grijile şi autosugestia şi a avut o clarviziune, care a pus capăt tristeţii sale. Norke povesteşte: „soţia unui negustor a pierdut la Paris, în drum spre casă, nişte hârtii de mare importanţă şi refăcând zadarnic drumul înapoi fără nici un rezultat, a considerat pierderea ireparabilă. Trei zile mai târziu ea a visat că se afla pe strada St. Honore şi că un om îmbrăcat în roşu îi ridică hârtiile căzute pe jos. Dimineaţa ea şi-a povestit visul şi, cum a ieşit din casă, a întâlnit pe stradă un om în haine roşii, pe care l-a recunoscut a fi cel din vis. Ea a intrat în vorbă cu necunoscutul şi în aceeaşi zi el i-a adus hârtiile pe care le avea acasă". (Norke: Despre Fatalism, 96).

Un monoideism deosebit de puternic se află la baza aşa numitelor apariţii ale morţilor (în momentul morţii lor). Monoideismul poate acţiona, de asemenea, posthipnotic. Există suficiente exemple de transferare a monoideismului dincolo de mormânt, în viaţa de apoi. îndeplinirea dorinţei a avut loc imediat după moarte.

Somnul monoideistic poate fi utilizat în scopuri terapeutice. Dorinţa puternică de vindecare, care se exprimă cu tărie în fiecare seară, va fi de fapt cauza vindecării, numai că bolnavul trebuie să stăpânească la perfecţie capacitatea de concentrare a ideilor, pentru a elimina în totalitate din minte imaginea bolii şi durerilor ce o însoţesc.

In monoideism este, desigur, necesar exerciţiul, antrenamentul permanent. Mai întâi se cer lucruri simple, uşor de îndeplinit, de pildă să ne trezim dimineaţa vioi şi veseli sau să ne trezim la o anumită oră.

Pentru exerciţiu se poate citi înainte de culcare, o dată sau de două ori, o mică poezioară (până la 8 versuri), concentrându-ne atenţia ca, în dimineaţa următoare, să ştim pe de rost poezioara.

Incet încet se trece apoi la probleme mai complexe, înainte de a ne culca (nu mai târziu, desigur, de ora 10 seara) vom începe o activitate (lucrare) ce ni se pare foarte dificilă. De cum am ajuns în punctul care ne produce multe necazuri sau este de neînţeles, aici întrerupem lucrul şi ne ducem la culcare, încredinţând rezolvarea problemei monoideismului.

Este de la sine înţeles că, folosind somnul monoideist, ne putem elibera de toate viciile noastre şi de toate obiceiurile rele, favorizând mersul nostru înainte, în legătură cu forţa dorinţei, această stare ne poate ajuta îndeosebi în atingerea armoniei şi a fericirii sufleteşti.

Ucenicul trebuie să fie atent numai să suprime cu mare grijă toate gândurile ce-1 pot abate de la cele ce are de făcut şi nu au nici un fel de legătură cu cele cărora le-a aplicat monoideismul. Mai departe el trebuie să caute să treacă în starea de somn intenţia sa, ca ultima idee înainte de a dormi, ceea ce el va realiza, desigur, dacă nu va înceta să se gândească la aceasta, până când ochii i se vor închide de somn. Totodată, el trebuie să se pătrundă pentru întreaga perioadă de dorinţa ca lucrarea sa să poată fi realizată în cursul nopţii. Despre tehnica puţin complicată a monoideismului nu mai este nimic de spus. Ucenicul va descoperi singur folosul pe care-1 aduce această stare şi va învăţa diversele moduri de a-1 folosi.

Deoarece monoideismul apare foarte des în vise, în timpul somnului, este locul să vorbim aici despre somn şi vis .

3.7. VISELE

Există trei tipuri de vise, şi anume:

1). Visele care apar datorită unei tulburări interne a organismului. Visele din această categorie sunt deseori foarte chinuitoare şi se produc de cele mai multe ori înainte de miezul nopţii.

2). Visele ce pot fi provocate de factori exteriori.

3). Visele premonitorii; acestea se produc de cele mai multe ori spre dimineaţă.

Visele care se produc din cauza unei tulburări a organismului reprezintă senzaţii care apar sub forma unor evenimente în vis. în acest sens sângele, nervii şi toate organele interne generează vise. Dacă chiar înainte de culcare ne-am încărcat stomacul sau la cină am mâncat alimente greu digerabile, dacă dormim într-o poziţie care împiedică respiraţia, dacă nervii noştri şi sângele sunt excitate şi ne aflăm în stare febrilă, vom fi chinuiţi de vise.

La fel, toate dereglările fizice, chiar cele mai slabe, când au apărut datorită activităţii de menţinere şi hrănire a organismului, care nu încetează nici în timpul somnului, produc vise. Aceasta se petrece, aşa cum s-a mai amintit, în majoritatea cazurilor la începutul somnului, iar la cei ce merg la culcare la oră fixă, de obicei, înainte de miezul nopţii.

Trebuie să menţionăm că orice om vede vise de acest fel, chiar şi vise din tipul al treilea, doar că nu-şi amintesc de ele, de aceea susţin că ei nu văd nici un fel de vise.

După conţinutul acestor vise putem trage, de cele mai multe ori, concluzii privind natura dereglărilor din organism. Astfel, situaţiile de pericol de moarte se explică prin boli cardiovasculare şi exces de sânge (tensiune); respiraţia îngreunată provoacă vise despre înghesuială, munci grele, urcuş în munte şi diverse pericole de sufocare sau înec; când sângele se urcă la cap, visul este dominat de furie, iar în cazul unor probleme de digestie apar în vis banchete de gală şi desfătări culinare, etc.

Pentru noi acest tip de vise nu are nici un fel de importanţă, deci vom trece la visele provocate de influenţe exterioare.

Dacă în timpul somnului vântul aduce prin fereastra deschisă parfumul florilor, de cele mai multe ori vom visa vise foarte plăcute.

Visele noastre sunt influenţate, de asemenea, de zgomote ce se repetă periodic, ritmic, de exemplui ploaia ce cade monoton, care, de cele mai multe ori, determină un vis în care asistăm la un concert, în care se repetă aceeaşi melodie. Furtuna ce bate în ferestri poate determina un vis plin de peripeţii, de pildă cu nişte bandiţi care umblă să ne spargă uşa.

Zgomotele şi mai puternice pot provoca vise pline de întâmplări cumplite.

Este deci pe deplin înţeles că putem provoca anumite vise prin acţiuni exterioare. De aici ucenicul poate trage de fiecare dată un folos, când ştie cum să evite visele care apar din diverse cauze exterioare.

Un mare număr din visele noastre rele este produs de influenţa fiinţelor inferioare. Există momente în viaţă, când suntem cu predilecţie supuşi influenţei acestora. Atunci este foarte potrivit ca, prin provocarea voită a unor vise plăcute, armonice, să restabilim echilibrul nostru sufletesc.

Se poate întâmpla să fie nevoie să provocăm vise pentru aducere aminte.

Dacă noi dăm atenţie unui anumit eveniment, ale cărui amănunte sunt uitate şi pe care trebuie să ni le amintim datorită anumitor circumstanţe, sau unor anumite culori sau mirosuri, în majoritatea cazurilor este suficient ca cel ce doarme să oblige anumite simţuri ale sale să perceapă aceste nuanţe sau mirosuri în timpul somnului, pentru a apare visul ce redă evenimentul respectiv.

Să luăm, de pildă, cazul unei întâmplări complet uitate, ce s-a petrecut cu o mătuşă în tinereţea ei.

Memoria ne joacă feste şi nu mai ţinem minte decât ceva foarte vag; ne amintim însă cu exactitate că mătuşa era o admiratoare ferventă a mirosului de lavandă şi avea în toate dulapurile această plantă puternic mirositoare, levănţica.

Pentru noi era o mare plăcere vizita la mătuşica şi glumele privind levănţica uscată.

Deci, pentru a îndeplini prescripţiile privind visele provocate în vederea împrospătării memoriei, trebuie să simţim acest miros atât înainte de culcare cât şi în timpul somnului, pentru a provoca visul care va clarifica evenimentul respectiv. Amintirea clară la trezire depinde de o bună concentrare a ideilor, asupra căreia ne-am antrenat înainte de a adormi.

Şi în scop terapeutic, ca şi în scop educativ — ca cel mai eficient mod de educare — putem folosi metoda provocării viselor.

Aceasta este o hipnoză sui-generis, în care influenţarea se exercită sub forma visului. Astfel, hipnoza în somn, pe timpul viselor, se deosebeşte de cea reală prin faptul că nu necesită nici un fel de constrângere şi nu poate provoca nici un fel de subjugare a voinţei, în cazul hipnozei noastre din vis, cel ce doarme şi visează devine doar mult mai receptiv la sfaturile bune decât cel ce este în stare de veghe, ceea ce permite exercitarea unei mai bune influenţe asupra energiei sale vitale. Ucenicul trebuie nu numai să aibă grijă de propria sa dezvoltare etică, dar să o şi transforme în practică, aplicând **legea dragostei si iuibirii** şi sfătuind

în acest sens pe rudele şi prietenii săi apropiaţi, sau trezindu-le cel puţin dorinţa de a merge înainte, de a progresa. De asemenea el trebuie să tindă spre a alina suferinţele şi a vindeca bolile lor. în acest scop, alături de magnetismul curativ, îi poate sluji şi provocarea de vise; în timpul somnului cu vise influenţa asupra sufletului şi trupului este mai mare. Visele rele, coşmarurile, ne agită, ne fac să ne trezim slăbiţi şi obosiţi. Cât de mult ne costă uneori să ne revenim după un vis rău şi atingerea stării de linişte anterioare. Un asemenea vis poate să ne influenţeze sentimentele şi chiar faptele chiar şi o zi întreagă. Dimpotrivă, după un vis armonic, plăcut, ne trezim împrospătaţi şi înviorati, sufletul ne este calm şi liniştit, în armonie, timp îndelungat simţim ecoul fericirii pe care o putem resimţi, în mod normal, doar în vis.

Acum vom aplica în practică influenţa vieţii din vis pentru a ne aduce pe noi înşine şi pe cei din jurul nostru într-o stare sufletească armonică. Folosind această metodă în caz de boală, vom putea trezi forţele vitale şi curative şi le vom putea sprijini, vom putea interveni, de asemenea, în educaţia copiilor noştri.

Pentru ca aceasta să fie posibil, atât la provocarea acestor vise propriilor noastre persoane cât şi celorlalţi, trebuie să avem în atenţie următoarele reguli:

- cu cel puţin 2 ore înainte de culcare nu trebuie să se mănânce mult. Cina trebuie să fie totdeauna moderată şi nu este voie să se bea băuturi alcoolice şi excitante. Prin urmare, nici acool, nici cafea, ceai etc;

- timp de cel puţin 2 ore înainte de culcare se interzice orice fel de solicitare a minţii, între cină şi ora de culcare trebuie să rămânem liniştiţi şi paşnici, să învăţăm cât mai puţin şi să ne gândim doar la lucruri curate şi care înalţă sufletul;

- înainte de culcare nu trebuie să ne ghemuim, ci să adoptăm o poziţie relaxată, cu tot corpul întins cât mai comod şi, în funcţie de starea fiecăruia, pe spate sau pe o parte, după dorinţă.

Poziţia culcat pe partea stângă este mai puţin recomandată datorită influenţei asupra inimii, iar poziţia pe burtă trebuie interzisă . Trebuie să ne culcăm cu capul orientat spre nord (faţa privind către sud);

- trebuie să avem grijă ca în cameră să pătamdă în permanenţă lumina ,când vrem să avem un vis, nu trebuie să dormim în cameră întunecoasă, ci luminată puţin eventual o veioza cu o lumină mată, de culoare roz, bleu pal sau verde deschis;

- atât înainte de culcare cât şi pe timpul somnului cu vise trebuie să fie cea mai deplină linişte;

- camera celui ce doarme trebuie parfumată discret cu un miros plăcut, nu greu, de flori. Parfumul este interzis. Unde nu există flori naturale, trebuie să lăsăm complet deoparte gândul de a acţiona asupra organelor olfactive;

- unde este posibil, se va folosi o muzică liniştită, odihnitoare, care favorizează cufundarea într-un somn liniştit. Cele mai potrivite sunt instrumentele următoare: pianul, harpa, flautul şi chitara, conform dorinţei celui ce trebuie să doarmă. Este bună şi o cutie muzicală, cu melodii melancolice;

- cel ce doreşte să vadă anume vise, imediat ce s-a culcat în pat, trebuie să nu mai scoată nici o vorbă. Dacă nu vrea să apeleze la o persoană de încredere, va trebui să execute timp de 10-15 minute exerciţiul de concentrare a gândurilor asupra direcţiei pe care doreşte să o ia visele. Apoi îşi pune în funcţiune cutia muzicală, miroase o floare parfumată, ia o poziţie comodă şi se cufundă în gânduri armonice şi înălţătoare, orientate, de asemenea, către visele dorite, până când adoarme. De asemenea, concentrarea gândurilor va avea ca scop amintirea după trezire a tuturor amănuntelor visului. Dacă participă şi o persoană de încredere, după ce subiectul adoarme, aceasta se pleacă la urechea sa şi, fără a-1 atinge, îi şopteşte rar şi convingător, ce anume să viseze în timpul somnului său.

Intre momentul în care subiectul a adormit şi cel în care i se spune la ureche subiectul visului trebuie să treacă o oră, pentru ca somnul să fie suficient de adânc, fapt de însemnătate pentru rezultatul experienţei. Nu trebuie să-1 strigăm pe nume pe cel adormit, deoarece se poate trezi sau devine agitat, deci contravine condiţiilor de obţinere a succesului experimentului.

Dacă este vorba de a se debarasa de un viciu sau obicei rău, persoana de încredere trebuie să atragă cu insistenţă atenţia celui adormit asupra urmărilor nefaste ale faptelor sale şi să-1 povăţuiască de bine. Dacă subiectul începe să se agite, îl vom ţine de mâini până când se va linişti şi va adormi din nou profund;

-cel ce va acţiona ca persoană de încredere pentru un alt subiect, va trebui să procedeze ca mai sus.

In ceea ce-i priveşte pe copii, nu se vor face preparativele de mai sus. După ce somnul copilului, liniştit şi profund, a durat cel puţin o jumătate de oră, se face operaţiunea de sugestionare, ca mai sus. Dacă între copil şi cel ce-1 sugestionează este o relaţie de simpatie, un grad apropiat de rudenie sau o dragoste puternică, este util ca persoana adultă să se culce uşurel alături de copil şi să-1 îmbrăţişeze strâns, pentru a se amesteca odurile, dar cu grijă, ca acesta să nu se trezească. Apoi trebuie să se apuce cel puţin una din mâinile copilului, iar cealaltă mână a adultului se aşează pe creştetul copilului, spunând în şoaptă cele cuvenite, la urechea copilului, cu grijă pentru a fi la nivelul de înţelegere a-1 acestuia.

Această metodă de educaţie este mai eficientă decât oricare alta şi poate fi denumită „educaţie astrală".

Desigur, nu trebuie ignorate metodele pedagogice cunoscute, dar trebuie folosite permanent în îmbinare cu cele ale ,,educaţiei astrale". După un timp se va vedea că situatia si comportamentul copilului se imbunatatesc.

Numai pe această cale se poate obţine un rezultat apropiat de idealul adevăratei educaţii, astfel încât copilul să vrea şi să facă bine nu datorită recompenselor, ci din iubire, să nu facă rău nu din teamă, ci din ură faţă de rău.

Mamele îndeosebi pot educa astfel pe copiii lor, scutindu-i de alte convingeri.

Arta de a produce anumite vise ne conduce la cea de-a treia categorie de vise, cele premonitorii. Desigur, acestea pot fi provocate artificial. De aceasta ne-au convins preoţii din vechime, care cunoşteau perfect această artă. în temple se realiza provocarea somnului magic, care genera posibilitatea de a scurta viitorul şi de a prezice lucruri ce nu puteau exista în conştiinţa obişnuită a oamenilor.

Pentru a provoca aceste vise se vor folosi aceleaşi metode ca şi în cazul celorlalte, doar că este necesară o forţă deosebită a concentraţiei şi folosirea monoideismului. Dorinţa noastră se poate împlini în două moduri;
-fie sub forma unui vis cu conţinutul dorit,

-fie sub forma unei soluţii a problemelor ce ia forma dorită.

Tălmăcirea viselor premonitorii este, de cele mai multe ori, foarte dificilă. Aici nu pot fi respectate nici un fel de reguli; tălmăcirile sunt extrem de individuale, de aceea a vedea în vis un şarpe înseamnă pentru unul un prieten mincinos, pe când altuia îi indică înţelepciune.

De aceea, cărţile de tălmăcire a viselor nu sunt prea utile, cel mai bine este să ne ghidăm după experienţa proprie. Se notează toate visele clare, îndeosebi cele din dimineaţă, comparându-le cu evenimentele ce au loc. Aceasta va conduce cu timpul la întocmirea unei cărţi de tălmăcire proprii, visele căpătând scrisul pe care trebuie să îl aibă. Admiţând doar visele de provenienţă materială, organică, ne privăm de un minunat mijloc de a pătrunde în lumea de dincolo.

3.8. CLARVIZIUNE SI CLARAUDIBILITATE

Prin clarviziune înţelegem, de obicei, capacitatea de percepere a tuturor fenomenelor lumii substanţiale fine, care nu sunt accesibile simţurilor noastre trupeşti în stare normală, ca şi această lume în genere, sub formă de imagini, cu ajutorul vederii interioare sau capacităţii de a percepe impresii printr-o sensibilitate deosebită a vederii oculare.

Clarviziunea nu este limitată nici în timp, nici in spatiu. Dacă recepţionăm evenimentele lumii astrale sub forma unor imagini care se referă la un alt timp decât cel prezent, ar fi mai corect să denumim această capacitate, vedere la distanţă .

Clarviziunea sau vederea de la distanţă depind de una şi aceeaşi cauză. Cine este clarvăzător are şi capacitatea vederii la distanţă. Este mai important să deosebim imaginile furnizate de vederea obişnuită decât cele date de vederea interioară.

Din diverse studii reiese că toate substanţele se află în stare de emisie permanentă de radiaţii. Aceaste radiaţii formează un al doilea corp (asemănător primului, adică un adaos la corpul material).

Mai cunoaştem, de asemenea, că forma de stare a materiei accesibilă simţurilor noastre, nu este singura formă existentă. Ştim că putem percepe doar un anumit număr de oscilaţii materiale şi că un număr mult mai mare de diverse oscilaţii se pierd fără urmă pentru noi.

Deci, dacă putem contempla sau vedea aceste adaosuri, radiaţii şi diverse oscilaţii astrale, această formă de materie rarefiată, suntem clarvăzători.

Aşa cum am amintit, trebuie să transmitem această contemplare celui de al şaselea simţ al nostru, cel interior sau psihic. Aceasta trebuie făcut cu ajutorul vederii interioare. Aflându-ne în această stare privim, ca să zic aşa, cu creierul, adică cu privirea sufletului, care trebuie să vadă clar şi plastic totul. Această privire a sufletului a apărut în majoritatea cazurilor în prima treaptă a dezvoltării şi, apoi, face loc vederii reale, dar se poate dezvolta astfel, încât va fi în stare să înlocuiască în întregime contemplarea reală. Clarviziunea spirituală are nevoie de ochii obişnuiţi, fizic, numai în timpul antrenamentelor, în caz contrar nu, deoarece clarvăzătorul, cu ajutorul simţului psihic, poate vedea şi cu ochii închişi ce se petrece în spatele său. Clarviziunea cu ajutorul ochilor obişnuiţi este, de cele mai multe ori, un stadiu târziu de evoluţie a vederii interioare, dar poate apare, de asemenea, şi sub forma unei urmări directe a exerciţiilor de antrenament. Datorită antrenamentelor sistematice ochii vor deveni mult mai sensibili, încât vor sesiza oscilaţiile lumii substanţiale fine. Astfel ochii vor deveni senzitivi. Nu trebuie să credem că aceasta ar dăuna ochilor.

Starea senzitivă este o stare normală, proprie tuturor fiinţelor vii. Aşa numita noastră cultură, ostilă oricărei activităţi astrale, ne-a adus în stare de a percepe numai lumea strict materială. Pe această bază incompletă şi şubredă ne-am construit noi întregul nostru orizont; ne-am îndopat cu ştiinţă, care conţine o mare cantitate de erori, căci se bazează pe eroare. Aceasta ar fi egal cu a construi o casă fără ciment, var şi liant, punând doar cărămizile una peste alta.

Dovada că starea de senzitivitate este o stare normală o aduce lumea animală. Un observator atent se convinge de multe ori pe exemplul animalelor sale domestice au proprietatea de clarviziune. Câinii latră, scheaună, stau cu coada între picioare şi manifestă toate semnele unei frici puternice; evident, ei se tem de ceva ce există pentru ei, dar nu şi pentru noi. Ceva asemănător se poate constata la cai, despre aceasta putând să povestească mulţi călăreţi şi vizitii cu experienţă. Oamenii de ştiinţă au avut deseori ocazia să constate astfel de manifestări la popoarele sălbatice — sensibilitate, clarviziune şi claraudibilitate.

Dacă clarviziunea naturală s-a accentuat, apare capacitatea de vedere la distanţă (televiziune). Timpul şi spaţiul dispar şi evenimentele secolelor demult apuse trec prin faţa noastră atât de clar, de parcă am vedea acum aici evenimentele desfăşurate. Şi viitorul îşi înlătură puţin vălul în faţa noastră şi vom vedea acţiuni şi evenimente ce trebuie să aibă loc până la amănunte aşa cum s-au arătat ochilor noştri. De aici rezultă că nu există nici un fel de timp — prezent, trecut, viitor — ci numai un prezent infinit. Şi spaţiul nu prezintă pentru clarvăzători nici un fel de obstacole. Dimensiunile pământene nu au nici un fel de importanţă şi, cu atât mai mult, nu sunt obstacole materiale. Clarvăzătorul poate sta într-un beci adânc şi, cu toate acestea, poate vedea dintr-odată un eveniment ce a avut loc pe un alt continent. Pentru el obstacolele materiale pur şi simplu nu există. Aceasta dovedeşte încă odată că substanţa (materia) există numai în imaginaţia noastră.

Clarviziunea şi viziunea la distanţă apar foarte des prin surprindere, fără exerciţii premergătoare. Cea mai mare parte a oamenilor a fost, cel puţin odată în viaţă, clarvizatori. Dar în majoritate lor şi-au format

atunci nişte reprezentări incorecte sau explicaţii incomplete ale fenomenului pe baza fanteziei bolnave, a unui defect de vedere sau halucinaţiilor etc. Puţini vor fi de acord că imaginea văzută care aparţine unei alte.lumi, este la fel de reală ca şi ei înşişi. Desigur, ei nu-şi pot aminti că ei înşişi au favorizat apariţia acestui fenomen, prin faptul că au privit timp îndelungat la un obiect strălucitor sau la suprafaţa apei.

Experienţa conform căreia clarviziunea se poate provoca privind timp îndelungat suprafaţa strălucitoare a unei pietre şlefuite sau un obiect luminos este veche de când lumea. Ne putem referi la colierul purtat de primii preoţi evrei, format din 12 pietre preţioase, sau la cheile fermecate din vechime; Moise şi Solomon aveau un aşa numit inel al uitării, care provoca clarviziune celui ce privea timp îndelungat piatra sa. El se numea aşa, pentru că în starea de clarvăzător, persoanele respective îşi uitau propria personalitate din timpul activităţilor obişnuite. Un inel asemănător avea şi Gustav Adolf; cu puţin înainte de bătălia de la Lucena inelul s-a spart. Jakov Bohme inducea starea de clarviziune cu ajutorul unui recipient strălucitor din zinc.

Catherina Medici ştia să devină clarvăzătoare cu ajutorul unei oglinzi. Odată, când a dorit să afle cine va fi conducătorul Franţei, în oglindă au apărut fiii ei, fiecare din ei apărând de atâtea ori câţi ani avea să domnească. Apoi ea a văzut în oglindă cum a apărut pe neaşteptate Henric de Guise, iar în urma lui, de peste 20 de ori, Henric de Navara.

Vestitul Cagliostre ştia să provoace clarviziunea cu ajutorul unei carafe plină cu apă.

Cel mai faimos clarvăzător al acelor vremuri a fost Immanuil von Svedenborg (născut în anul 1688, el a murit în 1772). Acest mare mistic susţinea că timp de 20 de ani s-a aflat în strânsă legătură cu duhurile şi sufletele morţilor. El a scris o mare cantitate de compoziţii mistice. Putem prezenta câteva exemple edificatoare de clarviziune, demonstrând astfel proprietăţile sale ieşite din comun.

Iată ce scria un ambasador danez:

„Svedenborg a fost invitat odată la regină, în prezenţa unui alt ambasador, care se afla în relaţii cu cel danez, în timpul aces tei audienţe s-a vorbit mult despre evenimente misterioase. La sfârşit regina, care avea o minte luminată şi o judecată dreaptă, i-a dat lui Svedenborg o misiune secretă în legătură cu comunicările din lumea duhurilor.

Câteva zile mai târziu Svedenborg s-a prezentat a doua oară şi, spre marea uimire a reginei, i-a adus mesajul cerut. Ea a declarat că mesajul avea conţinutul trebuincios şi adevărat. Era vorba despre o taină pe care o ştia doar regina şi Svedenborg nu ar fi putut cunoaşte de la nici o persoană în viaţă această taină."

Despre viaţa lui Svedenborg trebuie relatate ufniătoarele: „Văduva Marteville, care era la curtea suedeză, a primit de la un bijutier, un serviciu de argint care ar fi fost cumpărat şi neachitat de defunctul ei soţ; ea a refuzat să plătească, deoarece cunoştea corectitudinea soţului său. Văduva a început să caute în hârtiile soţului său, pentru a găsi o confirmare a plăţii făcute de soţ, dar nu a putut găsi nici o dovadă. Fiind în dificultate, ea i s-a adresat lui Svedenborg. După câteva zile acesta i-a comunicat că într-un dulap, pe care ea 1-a crezut complet gol, este un sertar secret şi acolo poate fi găsită chitanţa căutată. Imediat au început să caute acolo şi, într-adevăr, au găsit chitanţa, dovadă a efectuării la timp a plăţii. Aceasta 1-a obligat pe bijutierul necinstit să-şi retragă pretenţiile absurde".

In anul 1759, Svedenborg, care abia se înapoiase din Anglia, a fost invitat într-o seară la un negustor din Gotenburg. Era o societate foarte veselă şi pusă pe glume. Dintr-o dată, Svedenborg a declarat că tocmai în momentul respectiv, la Stocholm, în Sudermalmo, bântuie un incendiu foarte puternic, care creşte în proporţii. Din timp în timp el se îndepărta de ceilalţi, iar apoi revenea şi povestea din nou societăţii uimite despre desfăşurarea incendiului nimicitor. Abia peste câteva ore el a putut declara că stihia a încetat. Printr-o minune casa sa a rămas neatinsă, deşi se aflase în mare pericol. După două zile s-a primit un mesaj de la Stokholm, care a confirmat pe deplin cuvintele lui Svedenborg".

O capacitate deosebită de clarviziune avea şi faimoasa „clarvăzătoare din Prevorst" (doamna Frederika Hauffe). Această persoană vedea în permanenţă duhuri în jurul său. Mai mult, de fiecare dată când privea în

ochiul drept al unui om, pe lângă oglindirea propriei sale imagini, ea vedea în adâncul ochiului persoanei respective o fiinţă ce semăna cu cel în ochiul căruia o privea. Mai tarziu s-a descoperit ca fiecare om are propria sa dublura in astral.

Ea considera că aceasta este imaginea omului interior şi avea deplină dreptate, acela fiind, desigur, omul astral al persoanei respective, care se arăta vederii clarvăzătoare a doamnei Hauffe. Vrem să mai menţionăm încă un caz interesant, prezent în lucrarea lui Bemdt, ovestea unui martor ocular, a cărui curiozitate a fost stârnită de consulul general englez Salt. Acesta din urmă îşi bănuia servitorii de furt şi 1-a rugat pe un „magician" să vină la el acasă. Salt a ales un comisionar oarecare pentru rolul de clarvăzător, în timp ce magicianul a făcut pregătirile necesare şi a scris pe o hârtie descântece pe care apoi le-a ars cu plante armate şi alte substanţe. Apoi magicianul a desenat pe mâna comisionarului un desen oarecare, a turnat în mijlocul ei puţină cerneală şi i-a ordonat băiatului să privească atent pata de cerneală, fără a-şi lua ochii de la ea. După ce comisionarul a văzut o serie de vedenii care apăreau şi dispăreau, i-a apărut persoana ce se făcea vinovată de furt, care a fost recunoscută după chip şi îmbrăcăminte şi, după ce a fost arestată, a recunoscut fapta.

Determinat de această experienţă, povesteşte Parisi în continuare, martorul Ljane a obţinut succese şi mai mari. în timpul uneia din experienţele de acest fel, magicianul a scris din nou pe o hârtie un mesaj către două genii, apoi un verset din Coran: „deschideţi urechile băiatului printr-un procedeu supranatural, obligaţi-1 să pătrundă cu vederea în lumea nevăzută pentru noi"Toate acestea, împreună cu substanţele aromate, au fost arse pe cărbuni. Un băieţel de 8-9 ani a fost ales la întâmplare dintre copiii ce se jucau pe stradă. Magicianul i-a luat mâna dreaptă, a desenat un semn magic, adică două pătrate înscrise unul în altul, iar în intervalul dintre cele două pătrate a scris cifre arabe. Apoi a turnat în mijlocul semnului puţină cerneală şi i-a ordonat băiatului să privească cu atenţie acolo. Mai întâi băiatul a văzut în pata de cerneală chipul magicianului. După ce a privit acolo timp îndelungat (iar magicianul a ars în acest răstimp mai multe descântece), băiatul a descris ceea ce vedea: un om măturând, apoi un soldat defilând, cu un drapel, în încheiere Ljane a cerut să apară Nelson. Băiatul a descris un bărbat într-un costum albastru închis, care-şi pierduse mâna stângă, dar a adăugat că mâna este prinsă de piept cu ace. De fapt, lordul Nelson îşi prindea mâneca goală cu ace de piepţii hainei. Dar Nelson îşi pierduse mâna dreaptă, nu stânga. De fapt băitul vedea imaginea reflectată, ca în oglindă.

Particularitatea clarviziunii este determinarea pe cale senzitivă a bolilor şi pătrunderea cu privirea în interiorul corpului omenesc.

Această capacitate se poate dezvolta prin exerciţii; la exerciţiile de antrenare a puterii dorinţei, care trebuie să preceadă exerciţiile care se expun în continuare, se foloseşte metoda concentrării foarte intense, pentru a dezvolta capacitatea de a privi în acest fel. în intervalul de timp în care se priveşte în cristal, oglindă, etc. este necesar ca în locul inactivităţii prescrise anterior să dirijăm continuu gândurile noastre spre obiectivul propus. Se poate recurge, de asemenea, la monoideism sau la exerciţii, pentru dezvoltarea capacitatii de clarviziune.

Este posibilă utilizarea de procedee diverse, care, dacă avem suficientă răbdare, conduc toate către acelaşi scop. Trebuie ales procedeul cel mai potrivit pentru personalitatea omului respectiv. Succesul se va obţine cel mai repede, desigur, cu ajutorul aşa numitei „oglinzi magice".

3.8.1. Clarviziunea în cristal

Se ia un cristal bine şlefuit sau o bucată de sticlă de 10-15 cm lungime şi de 4-5 cm grosime, se pune pe o bucată de catifea (pluş) neagră şi se priveşte ţintă timp de 20-30 minute partea superioară a cristalului. Exerciţiul acesta, ca şi toate celelalte exerciţii similare, se va executa numai seara.

O lumină foarte slabă, acoperită de un abajur (învelită), se va afla în spatele persoanei care se antrenează. Exerciţiul se poate face şi cu ajutorul unei pietre preţioase, bine şlefuite, montate într-un inel.

3.8.2. Clarviziunea produsă de un obiect strălucitor

Orice sferă metalică sau din sticlă (bilă etc.), orice suprafaţă metalică strălucitoare, o farfurie de tablă bine curăţată şi lustruită induc starea de clarviziune, dacă sunt privite cum s-a arătat mai sus.

3.8.3. Clarviziunea indusă cu ajutorul oglinzii „magice" Acesta oglindă şi-o confecţionează fiecare pentru sine, cu forţele proprii. Obiectele din comerţ sunt impurificate de emanaţiile celui ce le confecţionează şi ale vânzătorului.

Se procură o lentilă obiectivă acromatică, lipsită de orice inexactităţi; aceasta este de dimensiunile 9-12 sau 13-18 cm diametru (aprox.). Partea concavă, bine ştearsă cu alcool, trebuie acoperită cu un strat gros de lac negru. Ne vom strădui ca stratul de lac să fie cât mai uniform. După ce stratul de lac se usucă, operaţiunea se repetă. Nu trebuie să rămână nici o porţiune, cât de mică, neacoperită cu lac. După terminarea operaţiunii de acoperire cu lac, se curăţă bine suprafaţa concavă a lentilei şi se aşează oglinda într-o cutie căptuşită cu vată, aşezând oglinda cu partea lăcuită în jos. Oglinda se poate folosi în două situaţii: fie când încăperea are o sursă de lumină foarte slabă, fie când este atât de întuneric, încât, oricât ne străduim, nu putem vedea oglinda. Cel ce se antrenează se aşează cât mai comod şi începe să privească în oglindă, ţinând-o cu ambele mâini, astfel încât oglinda se atinge cu degetele mari.

3.8.4. Clarviziunea în cerneală. Intr-o ceşcuţă mică de porţelan, de tipul celor pentru prepararea tuşului şi vopselelor, se pune cerneală neagră şi apoi se priveşte cu atenţie.

3.8.5. Clarviziunea în apă

Un pahar plin cu apă se înfăşoară într-o bucată de material de culoare neagră sau roşie. Apoi se priveşte suprafaţa din pahar, cum s-a arătat mai sus. Se poate folosi, de asemenea, o sticlă bine şlefuită, plină cu apă, în jurul ei aşezând câteva lumânări aprinse. Se priveşte punctul cel mai strălucitor de pe suprafaţa sticlei.

3.8.6. Clarviziunea pe hârtie

Se aşează în faţa celui ce se antrenează o foaie de hârtie albă sau neagră, foarte netedă şi lucioasă. Se priveşte cu atenţie, timp îndelungat, coala de hâîrtie. Şi în acest caz lumina trebuie să fie foarte slabă, sursa de lumină aflându-se în spatele privitorului.

3.8.7. Clarviziunea într-o suprafaţă lustruită

Cel ce se antrenează se aşează într-o încăpere destul de întunecosă (cu lumina din spate), la o distanţă de aproximativ 3 m de un dulap lăcuit (lustruit), privind la suprafgaţa lustruită a uşii dulapului astfel, ca şi cum ar privi aerul care se află între privitor şi dulap. Se urmăreşte ca obiectele aflate împrejur să nu intre în câmpul vizual al privitorului. Se va privi numai spre uşa dulapului, cu ochii acoperiţi de un voal transparent, în timpul acestei experienţe, privitorul va fi aşezat cât mai comod.

3.8.8. Clarviziunea într-o cameră perfect întunecată. Cel ce se antrenează se va aşeza cât mai comod într-o cameră perfect întunecată, privind în întuneric, fără ca privirea să prindă conturul vreunui obiect din încăpere.

După cum s-a mai menţionat, toate aceste procedee conduc la ţel, unele mai repede, altele mai încet, în principal putem recomanda oglinda, cristalul şi uşa lustruită a unui dulap.

Este foarte bine dacă putem reuni aceste trei metode, astfel încât în prima seară se începe cu privitul unui cristal şi se încheie cu uşa dulapului, iar în cea de-a doua zi, în locul cristalului se foloseşte oglinda, în acest fel se obţin repede rezultatele scontate, cu condiţia seriozităţii şi hărniciei celui ce se antrenează. Cel ce a devenit deja clarvăzător poate aplica toate metodele pentru a provoca viziuni; chiar şi prin simpla încordare a voinţei, privind în gol sau la un obiect oarecare, el reuşeşte să aibă viziuni.

Următoarele reguli sunt valabile pentru toate situaţiile: Toate obiectele cu care se fac antrenamentele trebuie supuse la suflatul de trei ori asupra lor înainte de executarea, primului exerciţiu. Aceasta are ca efect supunerea respectivului obiect influenţelor propriului od (amprenta energetica) al celui ce efectuează antrenamentele. Suflatul asupra obiectului se face conform celor învăţate la gimnastica respiraţiei, adică la respiraţie se adaugă concentrarea, orientată spre realizarea cât mai rapidă, cu ajutorul obiectului respectiv, a capacităţii de clarviziune sau vedere la distanţă.

Apoi este necesar să se ţină mâinile (cu degetele în jos, iar dosul palmelor faţă în faţă, la aproximatix 2 cm distanţă) deasupra obiectului folosit pentru a provoca clarviziunea, la 2-3 cm deasupra lui; apoi persoana se închipuie pe sine şi-şi imaginează cum din vârfurile degetelor ies puternice jeturi luminoase ale odului, (corpului energetic) care se contopesc cu obiectul respectiv, încă odată se realizează concentrarea gândurilor asupra ideii de a-şi provoca cât mai curând capacitatea de clarviziune, apoi se mişcă lent mâinile dinspre centru către ambele laturi pe deasupra obiectului, acoperindu-1 cu propriul od. Mâinile întinse mult, se deplaseaza circular spre centru în cercuri largi, repetând procedeul de 5 până la 7 ori. Apoi se aşează cu grijă obiectul într-o cutiuţă şi nu se mai supune niciodată acţiunii privirii sau respiraţiei şi, mai ales, atingerii unei alte persoane.

De la sine înţeles este faptul că o excepţie de la aceste reguli, care se referă, în principal, la cristal şi oglindă, este uşa dulapului. Suflarea şi magnetizarea se pot repeta timp de 12 şedinţe (este chiar necesar). Dacă exerciţiul se efectuează cu un pahar cu apă, aceste pase manuale trebuie efectuate înaintea fiecărui exerciţiu, deoarece de fiecare dată se foloseşte apă proaspătă.

Foarte importat este, de asemena, ca în timpul paselor (suflat şi magnetizare) cel ce exersează să fie într-o stare sufletească de linişte şi pace. Pe toată durata exerciţiilor el trebuie să se menţină într-o stare armonică, altfel este lesne să se producă vedenii îngrozitoare, care, în funcţie de situaţie, pot fi foarte dăunătoare sănătăţii sale trupeşti, fără a mai vorbi de faptul că o stare disarmonică îl supune pe cel ce exersează influenţelor nefaste, care pot avea consecinţe greu de înlăturat.

Antrenamentele trebuie executate zilnic sau cel puţin odată la două zile, până la apariţia primului succes, care poate apare după săptămâni, ba uneori chiar luni de antrenamente. Aceste antrenamente nu trebuie niciodată întrerupte, efectuân-du-se cel puţin odată pe săptămână.

In timpul acestor exerciţii poate fi prezentă cel mult o persoană cu care cel ce se antrenează trebuie să fie în deplină armonie; dar această persoană nu trebuie să împiedice antrenamentul în nici un fel şi nu trebuie să stea prea aproape de cel ce se antrenează. Cel mai bine este ca cel ce se antrenează să poată rămâne complet singur sau cei din jurul său să doarmă.

După cum am mai spus, lumina trebuie să fie foarte slabă. Foarte utile sunt beculeţele folosite de fotografi sau lămpile cu sticlă roşie, dar foarte slabe. Cine poate obţine surse de lumină sau filtre violet va avea un succes mai rapid, deoarece lumina violet favorizează foarte mult capacitatea de clarviziune. Cine nu dispune de asemenea becuri şi filtre speciale, poate folosi pentru acoperirea becului său, o foiţă roşie sau violet sau o bucată de pânză în una din aceste culori. Iluminării trebuie să i se dea cea mai mare atenţie!

O atenţie foarte mare necesită şi prevenirea accidentelor de orice fel.

Regula de bază pe timpul exerciţiilor este ca, în afara celor apropiaţi din familie, nimeni să nu ştie de ele până când se va constata un succes constant al lor.

Procesul descoperirii clarviziunii este aproximativ următorul:

In primele seri cel ce se antrenează va vedea, desigur, în oglindă sau cristal, datorită luminii slabe, doar propria imagine oglindită, foarte neclară. Incetul cu încetul, imaginea lui dispare şi în locul ei va apare un spaţiu întunecat, nedefinit, în acest spaţiu vor apare figuri, mai întâi neclare, şterse, apoi tot mai clare.

Imaginile vor avea mai întâi o culoare albicioasă sau gălbuie, apoi apar ca nişte umbre asemănătoare fotografiilor şterse, ca în final să capete viaţă şi culoare.

Dacă imaginile rămân nemişcate timp îndelungat, ele nu sunt reale, ci închipuite, doar reprezentări ale celor dorite sau rezultatul defectelor de vedere. Numai mobilitatea imaginilor, acţiunile figurilor ne conving că avem de a face cu lumea materială fină adevărată.

Acest tip de clarviziune nu prezintă nici cel mai mic pericol pentru sănătate. Ba ochii sunt chiar fortificaţi de aceste exerciţii. Bărbaţii au nevoie de mai multă răbdare, căci femeile sunt mai capabile în cest domeniu. Dar fiecare bărbat care se antrenează cu asiduitate şi lucrează pentru dezvoltarea sa proprie, peste câteva luni poate reuşi să devină clarvăzător.

Trebuie să amintim încă odată că persoanele care au căpătat capacitatea de clarviziune trebuie, cu toate acestea, să privească în oglindă sau cristal şi pe suprafaţa lucioasă a dulapului odată sau de două ori pe săptămână, cu toate că acum pot vedea oricând şi destul de des prin intermediul ochilor minţii, apoi prin clarviziune, evenimente trecute, prezente şi viitoare. Lumea materială fină îşi va descoperi în faţa lui tainele, iar timpul şi spaţiul nu-i vor mai fi piedică pe calea cunoaşterii.

Ceea ce am spus despre oscilaţii este valabil, de asemenea, pentru claraudibilitate.

Forma materială primară, care este percepută de simţurile noastre, are, de asemenea, unde sonore care se propagă, a căror oscilaţii sunt inaccesibile simţurilor noastre. Dar şi lumea fin materială are propriile sale sunete, aflate dincolo de limitele scalei cunoscute a oscilaţiilor sonore. Ele se continuă la ambele capete ale acesteia, în ambele direcţii, până la infinit.

A auzi cu claritate, înseamnă a te afla în situaţia de a putea percepe aceste sunete necunoscute nouă.

Cu ajutorul unor exerciţii adecvate trebuie să ajungem să auzim tot ce se petrece în lumea fin materială. Trebuie să simţim că fiinţele din lumea fin organizată ne vorbesc. Dar şi în viaţa noastră materială putem avea mult folos de pe urma capacităţii de a auzi la fel cum vede un clarvăzător, prin ziduri şi stânci, fără a întâmpina vreo piedică. La un grad înalt de perfecţionare, proprietatea aceasta ne permite, de pildă, să percepem, deşi ne aflăm în Europa, muzica ce răsună în momentul respectiv în America, de exemplu.

Claraudibilitatea se poate manifesta în două feluri, şi anume: fără ajutorul auzului, adică exclusiv cu sufletul, sau pur şi simplu auzind cu ajutorul organului specializat, urechea.

Acest al doilea tip apare de obicei, lent, din dezvoltarea auzului acela special al sufletului, şi este asemănător vederii cu ochii ce se dezvoltă din vederea aceea interioară a sufletului.

Pentru a atinge aceste posibilităţi este necesar ca ucenicul să înveţe să dirijeze pe deplin stările sale de pasivitate.

La baza claraudibilităţii se află starea pasivă. Trebuie să devenim pasivi în totalitate, pentru a avea posibilitatea de a auzi minunatele oscilaţii.

Este foarte greu să descriem auzul cu sufletul. Ar fi absurd dacă am spune că seamănă foarte mult cu un gând emis cu glas tare, dar aceasta ar fi unica posibilitate de a descrie acest fenomen.

Claraudibilitatea cu ajutorul organului auditiv ne permite să auzim sunetele oarecum neclar. Este ca şi cum în faţa timpanelor s-ar afla un paravan sau parcă am avea vată în urechi. Aceasta nu seamănă defel cu senzaţia de surzenie, deoarece percepem cele mai slabe sunete, dar ele sună ca şi cum între undele sonore şi urechile noastre s-ar afla un obstacol. Adesea persoanele cu astfel de proprietăţi aud sunetele astrale ca şi cum ar veni de foarte departe, din spaţiu.

Alte persoane au senzaţia că aceste sunete le vin parcă prin telefon.

Proprietatea de claraudibilitate se manifestă cel mai bine pe întuneric, în izolare. De aceea, se recomandă ca următoarele exerciţii să fie efectuate seara, sau dimineaţa foarte devreme, când toată lumea doarme şi este linişte deplină.

Proprietatea de claraudibilitate se manifestă deseori la populaţiile sălbatice. Omul modern şi-a pierdut însă aceste proprietăţi. Şi în lumea animală se poate constata existenţa acestei capacităţi, încă din antichitate este menţionată această capacitate auditivă specială, în zgomotul pădurii Didona auzea voci speciale. Budiştii din Tibet devin capabili de claraudibilitate cu ajutorul unei scoici (duhul aerului). Această artă era cunoscută şi necromanţilor medievali, care o practicau foarte asiduu.

Capacitatea de claraudibilitate se poate căpăta cu uşurinţă datorită stării pasive.

Seara sau dis-de-dimineaţă ne izolăm, ne legăm cu un fular la ochi (numai în prima etapă), ne astupăm urechile cum s-a menţionat anterior şi, luând o poziţie comodă, ne cufundăm în starea pasivă.

Inaintea exerciţiului îl vom ajuta printr-o gimnastică respiratorie, care trebuie să meargă mână în mână cu concentrarea, pentru a obţine capacitatea de a auzi toate undele sonore astrale.

Fără a întrerupe starea pasivă, ne încordăm auzul şi ascultăm zgomotele ce se iscă în urechile noastre. Din acest zgomot de fond se vor detaşa încetul cu încetul silabe distincte şi vom auzi apoi din când în când şi cuvinte. Acesta este începutul.

Problema noastră constă în a înţelege bine aceste prime mesaje, fără a ieşi totuşi din starea pasivă. Treptat vor fi primite mesaje, dar numai într-o stare mai avansată poate fi întreruptă pasivitatea pentru a pune întrebări. După ce se formulează o întrebare, pentru a auzi răspunsul, trebuie să ne cufundăm imediat, din nou, în starea de pasivitate.

Trebuie să menţionăm că, de multe ori, înaintea cuvintelor se aud alte sunete. Uneori, chiar după numai câteva antrenamente, se aud deja zvon îndepărtat de clopote, ciripit de păsări, tunete, muzică etc., iar din noianul lor apar cu încetul vocile. Este bine ca în acest timp să ne ţinem respiraţia cât mai mult. După un timp oarecare se înlătură legătura de pe ochi şi se astupă tot mai puţin urechile, până când se va obţine în final manifestarea claraudibilităţii fără a astupa ochii şi urechile, ca o urmare obligatorie a stării de pasivitate.

Procesul prezentat se referă şi la auzul cu sufletul care, cu urechile astupate, nu diferă prea mult de auzul adevărat. Dacă această capacitate de claraudibilitate s-a dezvoltat suficient, şi nu ne astupăm urechile, devine clar ce fel de proprietate este, dacă auzim cu sufletul sau cu urechile, atunci când recepţionăm oscilaţiile astrale, în acest caz putem să rămânem timp îndelungat la audibilitatea cu sufletul, dezvoltând această capacitate mai intens, dar în majoritatea cazurilor după un interval de timp ea se transformă în auzul real.

Un mijloc auxiliar foarte util o reprezinta cochilia.

Dacă, respectând regulile arătate, se pune cochilia la ureche (cealaltă ureche fiind astupată) şi se trece la starea pasivă, procesul evoluţiei va fi accelerat. Trebuie doar să avem grijă ca zgomotul produs de cochilie să nu ne scoată din starea de pasivitate. Cochilia (melcul sau scoica) de mare trebuie să fie suficient de mare şi să aibă pereţii cât mai subţiri. Trebuie să alegem cochiliile care sunt cu cât mai multe răsuciturі (melci). Ca şi în cazul clarviziuunii, exerciţiile trebuie să continue odată la două zile, până când succesul va fi sigur. Apoi exerciţiile trebuie continuate de două ori pe săptămână, iar apoi cel puţin odată pe săptămână, în caz contrar, capacitatea dobândită va fi repede pierdută.

Cel ce exersează pentru a dobândi proprietăţi de clarviziune şi claraudubilitate este supus unui oarecare pericol. Datorită stării pasive el devine vulnerabil la toate înşelătoriile şi minciunile astrale. El devine foarte credul şi mintea-i devine foarte slabă. De aceea este lesne să i se pricinuiască neajunsuri. Aici trebuie să fie mereu înfrânte sentimentele şi numai raţiunea rece şi echilibrată poate decide în ce măsură mesajele primite din cealaltă lume sunt credibile. Numai cel ce va supune mesajele primite, fără excepţie, criticii raţiunii sale, acela se va feri de rătăciri şi neplăceri de tot soiul.

Aceste exerciţii trebuie să fie însă efectuate, în ciuda pericolelor existente, deoarece pe această cale ucenicul va trebui să-şi cunoască pe al său „Mahatma" – mentorul, instructorul, învăţătorul său spiritual, intrând în strâns contact cu el.

Ucenicul va simţi dorinţa fermă de a deveni un ajutor al maestrului său, el va simţi că este condus de o fiinţă raţională, superioară, independentă de propriul lui „eu". De cum va intra în starea pasivă, ucenicul va simţi influenţa mentorului, învăţătorului său spiritual, pe care-1 atrage dorinţa lui puternică de perfecţionare.

Capacitatea de clarviziune şi claraudibilitate ne permite să ne vedem mentorul spiritual şi să fim în contact cu el. Aceasta este de mare folos pentru evoluţia noastră ulterioară.

Faptul că, datorită acestei capacităţi dobândite acum, suntem supuşi înşelăciunii şi relei voinţe a unor duhuri rătăcitoare, are, desigur, şi partea sa bună. Astfel vom învăţa să deosebim grâul de neghină, binele de rau. Putem spune, deci, că exerciţiile pot ascunde primejdii pentru ucenic, dar numai cei slabi şi lipsiţi de raţiune si credinta sunt capabili să-şi facă singuri rău, folosindu-se de această capacitate. După cum am mai menţionat, gândul este un obiect material cu adevărat.

Numai forma stării lor este inaccesibilă simţurilor noastre în starea lor aşa-zis normală.

Dacă vom face ca acestor simţuri ale noastre să le fie accesibilă lumea astrală dezvoltând sensibilitatea, vom putea vedea şi auzi gândurile fiinţei astrale. Ceea ce, în starea de clarviziune, ne apare sub forma unei imagini, poate fi, deci, doar gândul fiinţei astrale. La fel, în starea de claraudibilitate, vom auzi cum vorbeşte fiinţa astrală.

Aceste forme astrale ale gândului ne influenţează simţurile prin intermediul odului sau pranei. Cel ce nu generează în trupul său un od puternic sau o cantitate suficientă a acestuia, nu va reuşi un nivel înalt de dezvoltare a acestor capacităţi.

De aceea, ucenicul va trebui să acorde atenţie ca, printr-un mod de viaţă raţional, să intensifice formarea odului, din punct de vedere calitativ şi cantitativ.

Nu numai răbdarea, cu care vă sfătuim încă odată să vă înarmaţi din belşug, dar şi forţa dorinţei ne vor duce în fine la un succes neîndoilenic dacă vom efectua cum se cuvine fiecare antrenament.

Până în acest moment ucenicul a avansat atât de mult, încât nu-şi va mai folosi aceste capacităţi numai pentru a-şi satisface curiozitatea, deoarece aceasta ar avea drept rezultat o epuizare a acestor capacităţi.

Aceste capacităţi astrale ale omului sunt punţi care ne unesc cu o altă lume. Cunoaşterea tainelor fără o clarviziune şi claraudibilitate care să ne pună direct în legătură cu lumea astrală nu are nici un preţ, de aceea ucenicul trebuie să-şi adune toate puterile pentru a căpăta şi păstra aceste capacităţi.

3.9. PSIHOMETRIA

Diferenţa dintre clarviziune şi psihometrie nu este prea mare. O capacitate o completează pe cealaltă şi amândouă se continuă una pe cealaltă. Un psihometrist are, desigur viziuni, ca şi un clarvăzător, dar ele se referă toate la timpul trecut şi pot fi provocate cu ajutorul oricărui obiect material.

Doctorul Buchanan, profesor de fiziologie la Boston a denumit-o psihometrie, dar această denumire, de fapt, nu este tocmai exactă.

Profesorul a dat în mâinile unor persoane foarte sensibile, aflate printre audienţii săi, unele pacheţele bine închise, în care se găseau: o cantitate mică de diferite mirodenii, sare sau zahăr, devenite de neidentificat datorită ambalării. Totuşi, curând, persoanele respective începeau să simtă gustul substanţelor din pacheţelele pe care le ţineau în mână fiecare. Această constatare, pe care profesorul a făcut-o cu prilejul diverselor experienţe pe care le-a făcut la diagnosticarea persoanelor sensibile, 1-a determinat să meargă mai departe pe calea aceasta, nou descoperită. El a reuşit să facă o descoperire neaşteptată: persoanele nu numai că simţeau gustul substanţelor, dar şi efectul oricărui medicament pe care el îl ambala cu multă grija şi îi punea să-şi atingă fruntea cu ele. Astfel, vomitivele produceau senzaţia de vomă, opiul producea somnolenţă etc.

Profesorul de medicină 1-a rugat, în timpul unei lecţii citite în faţa studenţilor, pe unul dintre ei să ţină în dreptul frunţii o scrisoare. Acesta din urmă a povestit conţinutul acelei scrisori, ba mai mult, a descris foarte exact înfăţişarea şi caracterul celui ce scrisese scrisoarea, deşi nu-1 cunoştea şi nici nu-1 văzuse pe omul respectiv niciodată.

Geologul american, profesorul William Denton s-a ocupat de asemenea de această nouă ştiinţă şi a obţinut rezultate remarcabile în domeniu.

Du Presle vorbeşte despre aceasta în a sa ,,Magia ca ştiinţă a naturii", voi. II, pag. 91:

,,Denton avea în persoana soţiei sale, a sorei şi a unuia dintre fii, persoane foarte sensibile şi capabile, cu care a desfăşurat experienţe timp de 20 de ani şi a scris pe această temă o lucrare în 3 volume" (Denton: Sufletul lucrurilor — ,,The soul of the Things").

El credea că influenţa trecătoare asupra hârtiei de scris exercitată de cel ce scrie o scrisoare este suficientă pentru a provoca viziunile respective senzitivilor; deci şi alte obiecte, chiar pietre, ar trebui să păstreze timp îndelungat influenţele exercitate asupra lor. El a făcut experienţe cu minerale, descoperiri arheologice etc. şi în faţa ochilor ajutoarelor sale au apărut, imediat sau încetul cu încetul, peisaje sau scene istorice demult dispărute. Denton s-a străduit să evite transmiterea gândurilor, iar veridicitatea viziunilor a putut fi aprecită prin compararea relatărilor.

De la cele mai bune cunoştinţe ale sale el a luat peste 200 obiecte bine ambalate, neştiind care sunt ele, şi le-a apropiat de fruntea soţiei, iar ea i-a descris, între altele, un templu antic; despre culorile folosite la materialele de construcţie ea a spus că erau nu vopsite, ei incrustate. Desfăşurând hârtia pachetului respectiv, doctorul Denton a văzut o bucată dintr-un mozaic din Roma. Denton spune despre importanţa psihometriei în toate ramurile ştiinţei: ,,Abia dacă există ceva intangibil pentru aviditatea noastră de a cunoaşte, cu sprijinul psihometriei adică pe o cale mult mai uşoară şi mai plăcută, decât cu aplicarea actualelor metode de cercetare. O relicvă personală a lui Shakespeare poate într-un interval de o jumătate de oră să ne povestească despre el mai multe decât au fost în stare să descopere în 200 de ani biografii săi.

Cremenea de pe străzile Ierusalimului este o bibliotecă ce ne descoperă istoria întregului popor evreu.

Evenimente minunate ale celor mai vechi secole ies la lumina zilei; trebuie să ne străduim să deschidem doar ochii sufletului nostru şi le vom descoperi... Se pare că aceasta ne va conduce şi la gândul despre universul spiritual alături de cel material, adică universul care cuprinde tot ce există sau a existat cândva".

Psihometria este manifestarea superioară a activităţii, a manifestării celui de-al şaselea simţ sau simţul odic sau al treilea ochi.. Acest simţ este pe bună dreptate denumit de oameni ,,principal" sau ,,perfect", deoarece le include pe celelalte cinci simturi. Acest simţ le poate înlocui pe toate celelalte, deoarece persoana sensitivă poate vedea, simţi, gusta, mirosi şi auzi fără ajutorul organelor primare destinate pentru aceasta.

Deschiderea celui de al treilea ochi (chakra Ajna) sau capacitatea psihometrică de a recepta senzaţii este deosebit de puternică acolo unde se află punctul odic central, adică în creier şi în plexul solar.

Persoanele puternic psihometrice pot, fără a trebui să intre în starea de somnambulism, să citească scrisorile pe care le aşează pe plexul solar sau pe frunte.

Şi din nou starea pasivă este cea care ne induce capacitatea psihometrică. în concentrarea pasivă, în suprimarea tuturor gândurilor, în liniştea absolută vedem punţi care ne poarta spre minunatul simţ central (principal). Devenim accesibili oscilaţiilor înalte şi fine şi, de aceea, trebuie să uităm lumea exterioară.

Ne chemăm starea de pasivitate, închidem ochii, ne astupăm urechile şi ne relaxăm musculatura; apoi ne gândim cu cea mai mare intensitate la o figură foarte apropiată sau simpatică.

Ne concentrăm la gândul înfăţişării, proprietăţilor morale şi psihice ale persoanei respective şi ne străduim să ne reprezentăm cu ce ar putea să se ocupe în momentul respectiv. După ce ne-am menţinut în această stare de concentrare aproximativ 10 minute, ne întrerupem activitatea mentală şi ne provocăm starea pasivă.

Aceasta din urmă trebuie să dureze 5 minute (cu aproximaţie).

Apoi continuăm să mai rămânem aşezaţi în linişte o perioadă de timp.

După 10 sau 12 asemenea exerciţii vom fi cuprinşi în timpul stării pasive şi după aceea de intuiţii şi reprezentări care se referă toate la situaţia persoanei respective, aşa cum se află în momentul respectiv. Treptat ele vor deveni mai sesizabile, mai palpabile, mai clare şi, în sfârşit, ce este mai important, vor corespunde pe deplin realităţii. Acum vom şti cu precizie ce face persoana respectivă în acel moment.

Ni se vor transmite, de asemenea, stările de spirit, senzaţiile şi sentimentele, ca şi accidentalele necazuri psihice.

Succesul va fi cu mult mai mare dacă vom ţine în mână fotografia persoanei respective, asupra căreia aceasta am suflat cu putere şi pe care o vom privi mereu în timpul stării de concentrare, sau o buclă din părul său, sau un petic din îmbrăcămintea sa, pe care a purtat-o un timp mai îndelungat, sau un alt obiect care îi aparţine.

Deoarece psihometria se află într-o strânsă legătură cu clarviziunea, prin acest exerciţiu se poate dezvolta, de asemenea, capcitatea de diagnostic senzitiv.

Desigur, este neplăcut să simţi suferinţele altuia, dar senzaţia nu este prea puternică şi durează numai câteva minute, dacă vom utiliza concentrarea gândurilor imediat ce va deveni greu de suportat.

Atunci când ne simţim cuprinşi într-o oarecare măsură de supărările psihice ale persoanei la care ne gândim, este posibilă apariţia de mai multe ori a unor viziuni, descoperindu-ne astfel cauzele necazurilor sale. Aceasta se întâmplă când, în timpul antrenamentului, persoana respectivă simte o stare de deprimare. Vom împărtăşi într-o măsură şi această stare sufletească, până când nu ne va apare o viziune care să ne descopere cauza tristeţii sale.

Acest exerciţiu trebuie efectuat o dată pe săptămână, dacă este posibil alternativ, odată dimineaţa, odată seara, în timpul zilei, alături de alte exerciţii de clarviziune şi claraudibilitate, trebuie executate şi următoarele exerciţii.

Se iau mai multe substanţe — sare, zahăr, piper, scorţişoară etc. şi se împachetează bine (cantităţile sunt mici), ca să nu răzbată nici un fel de miros şi să nu fie simţite prin ambalaj. Trebuie însă evitate substanţele cu miros prea puternic sau cele ce nu pot fi transformate în pulbere fină. într-un colţişor al pacheţelului trebuie să fie înscrisă, cu litere mici de tot, denumirea conţinutului. Ca aspect, pacheţelele trebuie să fie perfect identice.

Se ia unul dintre pacheţelele pregătite, se ţine la frunte inchinzand ochii, se exprimă dorinţa fierbinte de a afla ce se află în pacheţel, apoi se provoacă starea pasivă, astupând urechile (în prima perioadă de antrenament).

Apoi, după ce timp de 2-3 minute s-a menţinut starea pasivă, ucenicul se lasă în voia odului care-1 influenţează, ceea ce se constată imediat în sesizarea gustului materialului conţinut în pacheţel, uneori chiar prin vizualizarea acestuia. Se rămâne în această stare până când acest gust sau altul, această imagine sau alta, nu se vor mai menţine un timp mai îndelungat, si apar bine definite si clare. Apoi va trebui să ne convingem că imaginea obţinută prin psihometrie corespunde cu conţinutul pacheţelului respectiv.

In cursul unui exerciţiu de antrenament trebuie să ne ocupăm numai de 2 pacheţele, deoarece fiecăruia trebuie să i se aloce 1/4 de oră.

Desigur este necesară o imensă răbdare. Orice grabă nu duce decât la insucces. Dacă după cea 15 minute nu avem o reprezentare asupra unuia dintre pacheţele, vom trece la un alt pacheţel, în toate aceste antrenamente este necesară cea mai mare onestitate.

Dacă am obţinut de mai multe ori rezultate favorabile, îl putem schimba astfel, încât să introducem scrisori de la prieteni şi cunoştinţe în pachete perfect identice, aşezându-le apoi pe masă, în faţa noastră. Cu ochii închişi se alege apoi unul dintre pachete, se scoate din el scrisoarea şi se duce la" frunte. Apoi ne concentrăm asupra

dorinţei puternice de a afla cine a scris această scrisoare şi ce conţine ea, apoi trecem pentru scurt timp în stare pasivă, pentru a avea apoi viziunile care apar în faţa privirii noastre interioare sau senzaţii materiale de tot felul.

Caracterul autorului scrisorii, situaţii din viaţa acestuia, starea sa de spirit când a scris această scrisoare, iar în final, chiar şi imaginea sa vor apare treptat în faţa noastră. Dacă autorul scrisorii a fost, de pildă, furios când a scris-o, simţim şi noi acelaşi sentiment, dar, desigur, mai puţin intens. Astfel, vom simţi absolut tot ce i-a putut face vreo impresie pe timpul redactării scrisorii respective. Vom vedea ambianţa în care s-a aflat autorul în acele momente, apoi va apare propria sa imagine, mai întâi ca o umbră neclară, apoi tot mai clară şi mai colorată, în final vom afla şi conţinutul respectivei scrisori.

Este bine să alegem scrisori care nu ne sunt adresate nouă, al căror conţinut nu ne este deloc cunoscut, nici persoana care a scris-o. Acestea sunt necesare doar în prima etapă. Mai târziu vom fi capabili să ne verificăm reprezentările după relatările destinatarului.

Scrisorile scrise de persoane energice, cu un spirit puternic, sau cele scrise în momente de agitaţie, vor da rezultate mai bune şi mai rapide.

Dacă exerciţiile de acest fel sunt suficiente, din timp în timp, în loc de scrisoare se poate lua un obiect oarecare, pe care o familie 1-a avut multă vreme în folosinţă, de exemplu o monedă veche, o fotografie veche, un mic obiect oarecare, pe care o altă persoană trebuie să îl învelească bine de tot, pentru ca pe dinafară să nu se poată vedea ce obiect este.

Uneori viziunile sunt compuse din imagini ale unor persoane care au avut odată, cândva, o tangenţă oarecare cu acest obiect; uneori se vor arăta şi situaţii din afară. Influenţa odică, energetica a acestor persoane şi a evenimentelor respective este atât de mare, încât ele se menţin foarte puternic pe obiectele studiate şi atenuează orice alte influenţe, în acest caz este necesar să se repete exerciţiile cu obiectele respective, pentru a obţine viziuni potrivite.

Deoarece noi schimbăm obiectele în timpul exerciţiilor noastre de antrenament, este de dorit să le apropiem de asemenea odată de frunte, iar data viitore de plexul solar; astfel ambele puncte odice (chakre) centrale se vor antrena în mod corespunzător.

Ucenicul trebuie să ştie ca în cadrul unor experienţe psihice, iniţial vor fi multe eşecuri, el trebuie să manifeste o imensă răbdare şi perseverenţă, după care se vor pune în evidenţă, desigur, rezultate uimitoare şi el va fi răsplătit pentru răbdarea şi munca sa.

Mai uşor îşi atinge scopul cel ce pune în joc forţa dorinţei, la începutul fiecărui exerciţiu.

Pentru experienţele psihometrice, cel mai potrivit este intervalul de timp dis de dimineaţă sau seara târziu. Cel ce poate alege, trebuie să prefere orele dimineţii (cel mai bine este imediat după trezire).

Succesul poate fi mai mare sau mai mic, sau se poate întâmpla că într-o direcţie anume, de pildă în determinarea conţinutului scrisorilor, sau în diagnosticul senzitiv, în experienţele cu obiecte vechi etc.; în acest caz este necesar ca principala atenţie să se acorde acestei specializări, efectuând celelalte exerciţii doar printre picături.

Dacă aţi obţinut deja în această direcţie un succes deplin, cu aceeaşi asiduitate veţi continua exerciţiile într-o direcţie nouă. Ucenicul trebuie să acorde o atenţie deosebită exersării permanente în domeniul psihometriei, deoarece aceasta dezvoltă în mare măsură simţul său odic şi favorizează pătrunderea sa în tainele naturii, ascunse celorlalte fiinţe muritoare.

CAPITOLUL IV

CAPACITATEA DE VINDECARE SI ANATOMIA ENERGETICĂ A CORPULUI UMAN

4.1. CAPACITATEA DE VINDECARE

Corpul omenesc este într-un continuu proces de vindecare.

Poţi să iei antibiotice ca să te lupţi cu infecţiile, să te îndopi cu aspirină ca să nu mai simţi dureri, să-ţi pui încheietura mâinii în ghips, sau chiar să te operezi de apendicită, dar pastilele şi procedurile medicale nu te ,,vindecă". Ele reduc inflamaţiile, se luptă cu bacteriile sau, îni cazul unei fracturi sau operaţii, fac posibilă vindecarea, însă corpul se vindecă singur. Şi o face într-un mod uluitor. Cu ajutorul unor procese pe care noi nu avem încă puterea să le pătrundem, corpul are de la naştere minunata capacitate de a se vindeca singur.

Medicina poate da explicaţii cu privire la reacţiile neurologice şi biochimice care au loc atunci când ne tăiem la un deget: nervii duc Mesajul către creier pentru a da de ştire că există o problemă; globulele albe se năpustesc spre locul respectiv pentru a se lupta cu murdăria sau cu germenii patogeni. Trombocitele coagulează sângele şi încep să formeze crusta, iar celulele cutanate se regenerează sub crustă, însă medicina nu are cunoştinţă despre cum anume ştie corpul să le facă pe toate şi ce forţă alimentează procesul de vindecare. Intuitiv, ştim că trebuie să existe o conştiinţă în spatele capacităţii de autovindecare, cea care ştie cum să lucreze, la fel cum corpul ştie să respire fără ca noi să impunem plămânilor noştri să inspire şi să expire. Avem resurse de energie pe care corpul le foloseşte în procesul de vindecare . Altfel, globulele albe n-ar putea să se înmulţească şi să îndepărteze infecţia şi inflamaţia din rană. Celulele cutanate n-ar putea să repare, să genereze ţesuturi noi. In gândirea medicală tradiţională se vehiculeaza ideea că atât procesul de vindecare, cât şi energia implicată depăşesc controlul nostru voit. Cun ar fi dacă ai putea controla în mod conştient ceea ce se presupune că este un proces de autovindecare ce scapa conştientului?

Cum ar fi dacă ai putea invata sa stăpâneşti cel mai important element al procesului energia vindecatoare (numita fie od, energie, sau prana) folosita de corp pentru a se repara singur.

Exerciţiile formative sunt uşor de asimilat şi efectuat, ve-ti învăţa să stăpâneşti energia vindecătoare a corpului. De aceasta energie deprinde un întreg sistem de autovindecare ce foloseşte principiile celei mai cuprinzătoare şi eficiente forme de medicina bioenergetică, numită vindecarea pranică sau vindecare prin bioenergie.

Terapia prin bioenergie sau terapia energetică cuprinde o serie de metode alternative de vindecare ce folosesc energia universală a vieţii ca modalitate principală de vindecare. Deşi unele forme de terapie sunt folosite ca alternative ale terapiei alopante sau occidentale, cele mai multe metode sunt acum folosite în complementaritate cu îngrijirea oferită de medici şi alte tratamente tradiţionale, dar si ca adjuvant al îngrijirilor in vindecare..

In terapia energetică, o sănătate bună decurge din cantitatea adecvată de energie care trebuie să circule constant în corp.

Problemele de sănătate sau durerile sunt rezultatul deficienţei sau obstrucţionării energiei. Terapia energetică include metode de sporire si stimulare a cantităţii de energie vitală în corp. Acupunctura, qi gong, Reiki, atingerile terapeutice şi vindecarea pranică sunt câteva exemple ale terapiei energetice.

In prezent, acupunctura este probabil cel mai cunoscut sistem de terapie energetică. Ea se bazează pe inserarea unor ace foarte subţiri în corpul pacientului, în anumite locuri, de-a lungul canalelor de energie numite *meridiane energetice.* Acele, eliberează fluxul energiei *qi,* prin meridiane, echilibrând astfel energia corpului şi facilitând vindecarea Uneori, terapeutul învârte uşor acele sau chiar induce prin ele un şoc electric foarte slab pentru a accelera procesul de vindecare.

Qi gong (în traducere literală „lucrul cu energia") provine din acelaşi fundament filosofic oriental ca şi acupunctura. Terapia tradiţională chinezeasca şi artele marţiale chinezeşti interne, cum ar fi *tai qi,* înglobează o varietate de exerciţii şi practici generatoare de energie , vechi de mii de ani. Există multe tipuri de *qi gong,* dar, în general, practicanţii de *qi gong* efectuează un set prestabilit de exerciţii de respiraţie si exercitii fizice pe parcursul mai multor ani, pentru a putea acumula *qi-ul* în corpul lor, si apoi proiectează energia în corpul pacientului pentru a-1 vindeca. In aceasta carte vom învăţa o modalitate diferită şi mai eficientă de a genera energie cu ajutorul vindecării pranice.

Reiki este un sistem japonez de canalizare a energiei prin atingerea cu mâinile, despre care se crede că îşi are originile în practicile ezoterice ale călugărilor tibetani. Practicanţii de Reiki trebuie să fie „aduşi pe aceeaşi lungime de undă" cu energia universală a vindecării de către un maestru în Reiki, după care vor putea să atragă energia vitala in ei lase să circule prin trupul lor unde este nevoie de vindecare. Există trei niveluri de instruire în Reiki: gradul I, gradul II şi gradul III sau maestru în Reiki.

Atingerea terapeutică este o metodă de vindecare energetica si inglobează tehnici de terapii tradiţionale orientale.

Prin aceasta tehnica se detecteaza circulatia energiei vitale in corp si ajuta stabilirea echilibrului energetic in corp.

4.2. VINDECAREA PRIN BIOENERGIE

Vindecarea prin bioenergie sau videcarea pranica provine din orient, este un sistem practic simplu si eficient. Vindecarea pranică în comparaţie cu alte tipuri de terapie energetică este o formă de terapie energetică mai cuprinzătoare şi înglobează tratamente mai particularizate decât celelalte două sisteme mai noi, Reiki şi atingerea terapeutică, şi este mai uşor de învăţat şi de aplicat decât vechile şi formalele sisteme chinezeşti, respectiv acupunctura şi qi gong. în plus, ea cuprinde tehnici ce nu se prea găsesc în alte sisteme de terapie energetică, cum ar fi utilizarea în detaliu a pranelor cromatice şi practica igienei energetice.

Ca şi Reiki şi atingerea terapeutică, vindecarea pranică îi învaţă pe practicanţi să perceapă perturbaţiile din aură. însă versiunea vindecării pranice a tehnicii bazate pe simţul tactil, numită scanare, este mult mai explicită şi mai precisă. De exemplu, vindecarea pranică avansează câteva exerciţii simple care să-i ajute pe cursanţi să-şi deschidă şi să-şi sensibilizeze chakrele, sau centrii vitali, prin palme. Vindecătorii pranici vor putea astfel să detecteze atât congestia (un blocaj energetic), cât şi epuizarea (o deficienţă de energie) în timp ce-şi trec mâinile peste corpul unui pacient. Vindecarea mai cuprinde şi alte două tehnici ale mâinilor, măturarea, o curăţare manuală a congestiei sau energiei impure, şi energizarea (consolidarea zonelor cu deficienţe pranice). Reiki nu are o tehnică de măturare similară, iar netezirea căilor energetice în atingerea terapeutică este similară, dar nu la fel de eficientă măturarea. Netezirea se aseamănă cu ceea ce în vindecarea pranică poartă numele de măturare distributivă, respectiv folosirea mâinilor pentru a transfera cu blândeţe energia de la o zonă la alta. Măturarea din vindecarea pranică care oferă însă o eliminare mai concentrată, mai completă a congestiei energetice, în primul rând pentru că vindecătorii pot folosi diferite tipuri de mişcări ale mâinii pentru această tehnică, în funcţie de zonă şi de „încăpăţânarea" blocajului energetic.

Energizarea este mai detaliată în vindecarea prin atingerea terapeutică, deşi se poate învăţa mai uşor. In acest caz terapeutii (vindecatorii) direcţionează energia în corpul pacientului, având ca ţintă rudimentară zonele în care pacientul simte disconfort sau perturbări energetice. Cu toate acestea, în vindecarea pranică există o secvenţă specifică de purificare şi energizare a anumitor părţi ale corpului şi a anumitor chakre, în cazul fiecărei probleme specifice de sănătate, aşa că prana este folosită cu un efect maxim de vindecare.

Cu toate că se bazează pe nişte principii ce susţin acupunctura şi qi gong, vindecarea pranică este mai uşor de învăţat şi de folosit. Ca şi în acupunctura, vindecarea pranică lucrează cu meridianele; deosebirea dintre

cele două este că ultima se concentrează numai pe meridianele cele mai mari, de-a lungul cărora se situează chakrele majore. Există sute de alte meridiane mai mici ce se întretaie în corp, însă prin efectuarea unei şedinţe energetice pe meridianele mari - care le alimenteaza pe cele mici - vindecătorii pranici pot atinge rezultate mai eficiente într-o perioadă mult mai scurtă de timp. Şi, bineînţeles, vindecătorii pranici, sau terapeutii in bioenergie, spre deosebire de practicanţii de acupunctura, nu trebuie să studieze ani de zile pentru a învăţa zonele şi traseele meridianelor mici şi organele şi părţile corpului pe care le energizează.

Seturile de exerciţii fizice şi de respiraţie au fost dezvoltate, cu multe secole în urmă, de călugării chinezi, atât în scopul adăugării unor noi laturi dezvoltării lor spirituale şi instruirii în artele marţiale, cât şi pentru a face vindecarea fizică mai uşoară. In vindecarea prin bioenergie folosim generarea de energie, pentru vindecare externă. Cursanţilor li se predau tehnici puternice care îi ajută să preia energie din afara corpului lor, pe care o proiectează apoi în zone deficiente, pentru a le vindeca. Astfel, vindecătorii pranici nu trebuie să se îngrijoreze că li se „consuma" bateria şi nici nu trebuie să petreacă ani de zile învăţând şi practicând exerciţii fizice complexe şi modele de respiraţie pentru a ajunge la nivelul intern de energie necesar unei vindecări eficiente.

In sfârşit, ceea ce lipseşte din aproape toate sistemele de terapie energetică sunt cele două pietre de temelie ale vindecării pranice: folosirea metodică a pranelor cromatice, ce oferă un punct de reper şi accelerează în mare măsură procesul de vindecare, şi *igiena energetică,* adică reguli şi practici pentru a evita infectarea energiei şi pentru a menţine curate şi suficiente resursele personale de energie ale practicantului.

4.3. ANATOMIA ENERGETICĂ A CORPULUI UMAN

Vindecarea prin bioenergie ne învaţă că bolile şi problemele de sănătate provin din perturbaţiile fluxului energetic (printr-o reţea de centri ai forţei, pasaje şi câmpuri energetice care interpenetrează) numit ***anatomie energetică***. Anatomia energetică, numită şi energia corpului sau pur şi simplu ***aură,*** este un nor tridimensional de energie (od) ce porneşte din corpul fizic şi se propagă în afară, în toate direcţiile, formând un contur imprecis în jurul corpului. Anatomia energetică are cinci componente principale:

1. ***chakrele*** sau centrii de forţă ai corpului, transformatorii care preiau şi distribuie energia ;
2. ***meridianele*** - canalele de energie ale corpului prin care hrana circulă la chakre şi de acolo la organele şi părţile corpului din vecinătate
3. ***aura interioară*** - un strat interior de prana ce porneşte din corp şi se propagă la aproximativ 15 cm în afara corpului, la un adult sănătos;
4. ***aura exterioară*** - un strat exterior de prana, ce porneşte tot din interiorul corpului şi se propagă la câţiva metri de aura interioară, la un adult sănătos. Aura exterioară păstrează energia corpului în interior;
5. ***aura sănătăţii*** - o aglomerare de raze lungi de 60 cm ce iradiază din porii corpului. La o persoană sănătoasă, razele de sănătate sunt drepte şi bine definite, în timp ce la o persoană bolnavă ele sunt îndoite sau fade Aurele sunt concentrice, asemănătoare cu straturile unei cepe, trei aure fiind aşezate una în cealaltă (fig. 1).

Anatomia ta energetică are patru funcţii principale:

- de a absorbi, distribui şi energiza corpul fizic cu prana (energie);
- de a servi ca şablon sau model pentru corpul fizic;
- de a controla, prin intermediul chakrelor, reglarea adecvata a pranei în corpul fizic;

- de a servi, în primul rând prin intermediul razelor de sănătate şi al aurei, ca un scut protector pentru corpul fizic, împotriva contaminării energiei.Să analizăm fiecare componentă în parte

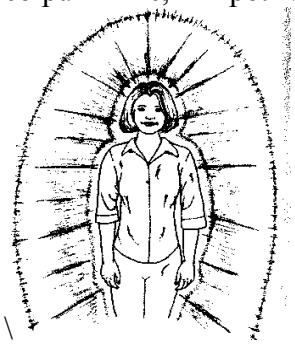


fig 1.

4.4. CHAKRELE

Anatomia ta energetică prezintă trei tipuri de chakre: chakre majore, care au până la 8-10 cm diametru; chakre minore, care au între 3 şi 5 cm diametru, şi mini-chakre, care au mai puţin de 2,5 cm diametru. *(Notă:* Toate dimensiunile sunt valabile în cazul unui adult sănătos.)

Există 11 chakre majore, trei chakre dintre care chacra a inimii, a plexului solar şi a splinei au o dimensiune frontală şi una dorsală. Astfel, adunând dimensiunile frontale şi dorsale ale chakrelor inimii, plexului solar şi a splinei, vei lucra cu un total de 14 centri energetici majori. (Ar fi folositor să te uiţi la figurile l-2A, 1-2B şi tabelul l-I pe măsură ce le discutăm.) Pornind de la vârful capului şi continuând în jos, pe partea frontală a corpului, prin picioare şi după aceea prin partea dorsală a corpului, chakrele majore sunt: chakra creştetului, chakra frunţii, Ajna (sau chakra zonei unde se împreunează sprâncenele), chakra gâtului, chakra frontală a inimii, chakra frontală a plexului solar, chakra frontală a splinei, chakra ombilicală, chakra sexului, a bazinului, meng mein (sau chakra rinichilor) şi chakra dorsală a inimii.

Chakrele minore şi mini-chakrele sunt localizate prin tot corpul, în maxilarul inferior, în mâini, tălpi, braţe şi picioare. Din cauză că cele mai serioase probleme de sănătate se pot trata numai prin lucrul cu chakrele majore, cartea de faţă nu analizează în detaliu chakrele minore şi mini-chakrele. Iată o descriere sumară a fiecărei chakre majore:

Chakra creştetului este localizată în vârful cutiei craniene, energizând şi controlând creierul şi glanda pineală. Este, de asemenea, unul dintre cele mai importante puncte de acces al pranei în corp, deoarece prana ce intră prin creştet energizează tot corpul.

Chakra frunţii se găseşte în centrul frunţii, energizând şi controlând sistemul nervos.

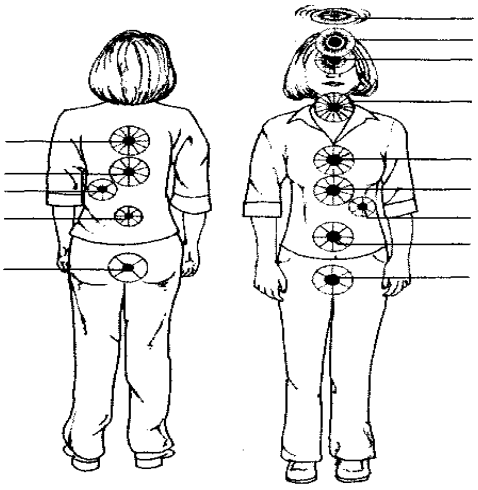
Chakra Ajna se află între sprâncene, energizând şi controlând glanda pituitară şi sistemul endocrin. Are importanţă şi pentru că este sediul puterii de voinţă şi al proceselor de gândire conştientă.

Chakra gâtului este localizată la mărul lui Adam şi controlează gâtul, traheea, laringele, esofagul, glanda tiroidă şi sistemul limfatic. Ea mai este legată de chakra sexului, fiind centrul superior al creativităţii, în timp ce chakra sexului este centrul inferior al creativităţii.

Chakra inimii se află în centrul pieptului şi are două dimensiuni: o chakra frontală şi una dorsală. Chakra frontală a inimii este localizată chiar sub stern. Cea dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, între omoplaţi, chiar în dreptul chakrei frontale a inimii. Chakra inimii controlează inima, plămânii şi timusul.

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm – de exemplu, anumite temeri

ascunse. Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra omoplaţi, chiar în dreptul chakrei frontale a inimii. Chakra inimii controlează inima, plamanii si timusul.



-Charka crestetului (Sahasrara)
-charka fruntii
-charka Ajna
-charka comunicarii sau gatului (Bishudha)

-charka inimii (frontala) sau Anahata
-charka plexului solar

charka splinei frontala

charka ombilicului
charka Manipura

Figura 1-2B

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală.

Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm - de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm - de exemplu, anumite temeri ascunse.

Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra controlează inima, plămânii şi timusul, chacra frontală a plexului solar mai are o legătură energetică şi de sănătate cu chakra inimii şi cu inima.

Chakra splinei, ca şi cele a inimii şi a plexului solar, are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a splinei se găseşte lângă prima coastă de jos din partea stângă (coasta flotantă). Chakra dorsală a splinei se găseşte în spate, chiar în dreptul celei frontale. Chakra splinei este importantă deoarece atrage prana, o asimilează şi o distribuie tuturor celorlalte chakre.

Chakra ombilicală se află la ombilic şi este unul dintre principalii centri energetici ai corpului. Ea controlează intestinul gros şi intestinul subţire şi afectează naşterea, în multe sisteme orientale, mai ales în cele care provin din învăţămintele taoiste, practicanţii sunt instruiţi să se concencentreze în timpul meditaţiei pe chakra ombilicală, pentru a acumula energie.

Chakra meng mein, sau „poarta vieţii", se află la spate, între rinichi, chiar în dreptul chakrei ombilicale.

Ea este un important centru energetic, deoarece acţionează ca o staţie de pompare a energiei provenind de la chakra bazinului. Controlează rinichii, glandele suprarenale şi tractul urinar superior, precum şi tensiunea sanguină.

Chakra sexului este localizată în spatele osului pubian. La bărbaţi se află în spatele bazei penisului iar la femei, între ovare. Chakra sexului controlează organele pelviene, incluzând vezica urinară, prostata (la bărbaţi), uterul şi ovarele (la femei) şi organele sexuale.

Chakra bazinului este localizată la baza coloanei vertebrale, respectiv la osul codai sau coccis. Controlează oasele, muşchii, ţesuturile moi şi producerea sângelui, precum şi glandele suprarenale.

De asemenea, controlează vitalitatea generală a corpului şi nivelul energiei.

Unele forme de yoga, precum şi sisteme energetice sau de meditaţie ce se axează în primul rând pe dezvoltarea spirituală menţionează doar şapte chakre.

Ele sunt de obicei chakra bazinului, a splinei, ombilicală, a inimii, a gâtului, *ajna* şi chakra creştetului. Un sistem bazat pe şapte chakre ar putea fi eficient numai pentru dezvoltarea spirituală, însă este inadecvat vindecării fizice deoarece omite nişte chakre importante ce controlează şi energizează părţi-cheie ale corpului -

de exemplu chakra frontală şi cea dorsală a plexului solar, chakra sexului şi *meng mein.* în plus, un astfel de sistem nu recunoaşte dimensiunea frontală şi cea dorsală a chakrei inimii şi a splinei..

Chakra	Localizare	Funcţii, organe corespondente	Boli
1. CREŞTETULUI	creştetul capului	creier şi glanda pineală	boli ce afectează glanda pineală şi creierul, atât fizic, cât şi psihologic
2. FRUNŢII	centrul frunţii, sub breton	sistemul nervos şi glanda pineală	pierderea memoriei, paralizie, epilepsie
3.AJNA	între sprâncene	glanda pituitară şi glandele endocrine; controlează celelalte chakre majore	cancer, alergie, astm şi boli ale glandelor endocrine
4. GÂTULUI	centrul gâtului	gât, glanda tiroidă şi paratiroidă	boli ale gâtului, cum ar fi guşa, dureri în gât, astm
5. INIMII a) frontală b) dorsală	centrul pieptului, stern sau coşul pieptului pe coloana vertebrală, în dreptul chakrei frontale a	inimă, timus şi sistemul circulator plămâni şi, într-o măsură mai mică, inima	afecţiuni cardiace şi vasculare probleme pulmonare
6. PLEXULUI SOLAR a) frontală	în zona plexului solar, zona scobiturii de sub stern	acţionează ca un centru de colectare a energiei; de asemenea, controlează încălzirea şi răcirea corpului pancreas, ficat, intestinul gros şi intestinul subţire, apendice, stomac	(atât chakra frontală, cât şi cea dorsală a plexului solar): nivel ridicat al colesterolului, diabet, ulcer, hepatită, artrită reumatică, afecţiuni ale inimii şi alte boli ce afectează aceste organe
b) dorsală	pe coloana vertebrală, în dreptul chakrei frontale a plexului solar		
7. SPLINEI a) frontală 3) dorsală	în partea stângă a abdomenului, între chakra frontală a plexului solar şi ombilic; pe partea din mijloc a ultimei coaste stângi în spate, chiar în dreptul chakrei frontale a splinei	splină cel mai important punct de intrare a pranei aerului; energizează alte chakre majore şi întregul corp aceleaşi ca şi chakra frontală a splinei	(atât chakra frontală, cât şi cea dorsală a splinei): vitalitate scăzută, slăbiciune a corpului şi boli de sânge, tulburări ale sistemului imunitar
8. OMBILICALĂ	ombilic	intestinul gros şi intestinul subţire	constipaţie, dificultăţi la naştere, apendicită, vitalitate scăzută, alte boli ale intestinelor
9. MENG MEIN	în spatele ombilicului	rinichi, glande suprarenale; energizează alte organe interne; tensiunea sanguină	probleme cu rinichii, vitalitate scăzută, hipertensiune şi probleme ale spatelui
10. SEXULUI	in spatele osului pubian	organele sexuale, vezica urinară şi picioare; centrul creativ inferior sau fizic	probleme ale organelor sexuale şi ale vezicii urinare
11. BAZINULUI	la baza coloanei vertebrale	glandele suprarenale şi organele sexuale; energizează corpul fizic - oase, muşchi, sânge şi organele interne; afectează starea generală a corpului, temperatura şi creşterea la sugari şi copii; centrul autoconservării	cancer, leucemie, vitalitate scăzută, alergie, astm, afecţiuni sexuale, probleme ale spatelui, boli de sânge, tulburări de creştere

4.5. MERIDIANELE ENERGETICE

Meridianele sunt canalele energetice ale corpului. Unele sisteme ezoterice indiene, cum ar fi ayurveda şi yoga, le numesc ***nadis.*** Deşi meridianele duc prana corpului, nu sunt una şi aceeaşi cu sistemul nostru nervos şi nici nu urmează îndeaproape căile nervoase sau alte căi fiziologice identificate de medicina occidentală drept, de exemplu, sistemul circulator sau sistemul limfatic.

Corpul are câteva meridiane mari şi sute de meridiane mai mici.

In cartea de faţă, vom analiza doar două mari canale, din două motive:

- în primul rând, cele două meridiane mari le controlează pe cele mai mici; în al doilea rând, de-a lungul celor două meridiane majore se găsesc principalele noastre chakre.
- Un meridian major trece prin partea frontală a corpului, de la chakra creştetului, spre cea a inimii, cea frontală a plexului solar, ombilicală şi a sexului şi se termină la perineu (zona dintre organele genitale şi anus), în sistemele chinezeşti este numit ***canalul funcţional.***

Meridianul major corespondent părţii dorsale începe de la perineu şi trece prin chakra bazinului, ***meng mein,*** chakra dorsală a plexului solar, chakra dorsală a inimii, până la chakra creştetului. Sistemele chinezeşti îl numesc ***canalul regulator.***

Cei care au citit despre sistemele chinezeşti sau taoiste, sau le-au practicat, sunt probabil familiarizati cu cele două canale deoarece ele alcătuiesc împreună ceea ce numim uneori „orbita microcosmică" sau „micul cerc ceresc". Multe sisteme taoiste cuprind opt meditaţii în care practicanţii învaţă să-şi facă prana să circule prin cele două mari meridiane.

4.6. AURELE SI CULORILE

Dintre cele trei aure ale corpului - exterioară, interioară şi aura sănatatii -, vindecarea pranică pune cel mai mare accent pe aura interioară. Ea este alcătuită din prana emanată de chakre şi meridiane. Astfel, pe aura interioară vei efectua tehnicile de manipulare a energiei, cum ar fi scanarea (detectarea tulburărilor energetice), măturarea (curăţarea congestiei energetice) şi energizarea (suplimentarea cu energie a zonelor cu deficienţe pranice).Considerând analiza de faţă a anatomiei energetice drept fundal, să privim mai îndeaproape forţa biologică ce pune în funcţiune anatomia noastră energetică, respectiv prana.

Aura nu exista numai in imaginatie. Ea poate fi fotografiata cu aparate foarte sensibile, in experimente stiintifice strict controlate. Mediumurile folosesc citirea aurei pentru evaluarea sanatatii, a starii mentale, emotionale si psihice a pacientului. Mediumurile vad aura in culori, dar adesea ea poate fi vazuta sub forma unor unde sau alte manifestari energetice (halouri cu forme strict definite).

Unele mediumuri nu vad aura, dar o creeaza inchipuindu-si cum ar trebui sa arate daca ar putea-o vedea. Alte persoane simt doar energia care inconjoara omul, fara a o exprima in imagini vizuale. Diferite traditii atesta existenta unui numar de sapte straturi succesive ale aurei.

O aura sanatoasa invaluie intregul corp din cap pana in picioare, pana la cativa centimetri de corp. Unele persoane au o aura incompleta. De exemplu, daca aveti o viata sedentara, va plimbati rar si nu faceti exercitii fizice, de la genunchi in jos veti avea o aura subtiata, rarefiata. Daca o anumita parte a corpului este afectata de boala sau a fost inlaturata prin operatie ca urmare a unei afectiuni patologice, in zona respectiva aura va fi mai slaba.

Dupa cum am mai spus, nu intotdeauna aura este vazuta in culori. Incepatorii o vad ca pe o fasie albicioasa, ca o ceata valurita. Pentru a o citi insa, mediumurile isi pun in functiune „ecranul mental" propriu, spre a vedea intreaga diversitate a culorilor aurei, pe care o folosesc in stabilirea starii pacientului.

Chiar daca putem da o descriere generala a semnificatiei diferitelor culori si nuante, trebuie sa subliniem ca acestea pot fi vazute intr-o perceptie strict individual si nu exista doua persoane care sa vada simultan nuante identice *in* aceeasi aura. Daca doriti sa cititi caracteristicile aurei psihice, trebuie *sa* aveti o imagine generala asupra semnificatiei culorilor acesteia. Dar este mult mai important sa putem

vedea de fiecare data in mod distinct fiecare culoare, ca si cum nu am fi vazut-o niciodata pana atunci, si sa stim sa descoperim din nou ce semnifica aceasta culoare intr-un anumit context.
Aurele sunt intr-o continua schimbare. Culorile si formele aurelor se schimba o data cu gandurile si senzatiile individului. Totodata, culorile se atenueaza si se contopesc, se intrepatrund ca intr-un curcubeu, adesea nu se poate spune unde se termina o culoare si unde incepe alta.
Va sfatuim sa cititi aura de parca ati descoperi de fiecare data intregul proces ca la inceput. Misiunea dumneavoastra va fi mai usoara si veti invata mai repede tehnica citirii aurei daca veti avea o imagine generala a semnificatiei culorilor.
Lista de culori care urmeaza este intocmita **conform** experientei pe care am acumulat-o.
De obicei culorile pot fi interpretate astfel:

- **NEGRU** - *culoarea mortii si a distrugerii.* Poate fi citita ca semn al unei depresiuni, indeosebi cand apare ca un nor intunecos care Invaluie capul pacientului. Dar moartea este o stare care precede renasterea, iar distrugerea este premergatoare creatiei: „intunericul cel mai adanc se lasa chiar inaintea zorilor." Jn acest caz, culoarea neagra poate fi considerata pozitiva. De asemenea culoarea neagra este considerata drept culoarea care reprezinta lumina Dumnezeiasca invizibila, care vine sa lumineze si sa purifice sufletul (haina preotului si culoarea copertei Bibliei).
- **CENUSIU** - *culoarea plictiselii si a bolii,* care mascheaza de obicei emotii cum sunt teama si furia.
- **MAROU** - de obicei, culoarea Pamantului, arata puternica legatura *cu planul fizic.* Daca Invaluie taipile si gambele, poate fi un indiciu ca persoana respectiva face multe exercitii fizice. Uneori, daca este stearsa si difuza, poate fi un semn al lipsei de energie.
- **VERDE** - *culoarea care semnificti cresterea.* Prezenta sa in aura arata de obicei ca persoana respectiva se gaseste in faza de alegere, de stabilire a atitudinii sale in viata sau in raport cu credinta. Este o culoare pozitiva, care poate sa apara cand omul, derutat de schimbari interioare radicale, crede ca viata lui nu este bine alcatuita. Culoarea verde deschis este un semn al dezvoltarii psihice.
- **ALBASTRU** - *culoarea creatiei, a imaginatiei si auto-exprimarii.* Asemenea marii si cerului, al caror simbol este, culoarea albastra exprima natura feminina sau latura feminina a personalitatii masculine. Albastrul inchis este un semn al depresiunii aparute atunci cand omul este nevoit sa actioneze dupa ideile altora, pentru care trebuie sa lupte mai mult decat pentru ale sale proprii.
- **GALBEN** - *culoarea intelectului,* semnifica" procesul de trecere de la inconstient la constient . Galbenul presupune miscari si schimbari de toate felurile, indeosebi cele care duc la purificarea si dezvoltarea mintii. De cele inai multe ori culoarea se vede ca o aureola sau un nimb in jurul capului.
- **PORTOCALIU** - *culoarea vindecatoare prin exceienta.* Ca si Soarele pe care il simbolizeaza", indica natura masculina sau latura masculina" a personalitatii feminine. Cand apare in aura, poate sa indice ca individul respectiv are calitiiti puternice de vindecator sau se afla intr-un proces de crestere fizica ori de autovindecare emotionala.
- **ROZ** - *culoarea intuitiei si a unor cunostinte extinse despre Pamant.* Uneori este numita „culoarea intuitiei planetare".
- **ROSU** - *culoarea emotiilor si a pasiunii de a trai,* a sentimentelor puternice, cum ar fi ura, frica sau iubirea. Culoarea rosu aprins si pur inseamna perseverenta si pasiune.
- **PURPURIU** - *culoarea spiritualitatii si a devotamentului.* Oamenii care practica meditatia sau au sentimente religioase puternice au de obicei aceasta culoare in aura lor.
- **AURIU** - *culoarea intuitiei pure, a curajului psihic si a autocunoasterii.* Nimburi aurii stralucitoare pot fi vazute adesea deasupra capului misticilor si persoanelor aflale in starea de extaz. Culoarea aurie este o culoare masculina, reprezentata adesea de Soare. Este totodata culoarea purificarii si vindecarii.
- **ARGINTIU** - *culoarea feminina a Lunii,* cu semnificatie analoaga culorii aurii, desi intalnita rnult mai rar. Mult argintiu in aura inseamna curaj si inzestrare psihica in ceea ce priveste telekinezia

sau levitatia. Argintiul este *culoarea calatariilor in astral.* Se considers ca intre corpul astral si cel psihic, cand sunt separate, legatura se face printr-un fir argintiu.

- **ALB** - daca este pur e culoarea *celui mai inalt nivel spiritual,* a purificarii si a iluminarii. Unele tipuri de meditatie, cum ar fi meditatia transcendentala, pot aduce sau nu iluminarea, dar pot colora aura in alb.

Aurele pot fi citite ca niste harti. Culorile lor apar adesea legate unele de altele. De exemplu, putem vedea culoarea rosu inchis in preajma inimii si o putem interpreta drept furie, care provine din strafundurile unei fiinte puternic afectate de un traumatism emotional. Daca dupa rosu urmeaza portocaliu, inseamna ca persoana traieste un proces de vindecare a acestui traumatism, portocaliul semnificand vindecarea.

Daca in aceeasi aura se observa verdele (culoarea cresterii si a dezvoltarii) imbinat cu galbenul (culoarea intelectuiui), aflat in jurul capului, se poate trage concluzia ca, vindecandu-se, omul descopera noi cai de gandire si de modificare a structurii sale mentale anterioare.

Culorile pot sa apara in aura fie sub forma unor benzi, stratificate, fie ca niste pete haotice, fie se pot amesteca intr-o masa dezordonata. Oricum ar fi asezate, foarte rar se poate vedea o aura care sa ramana neschimbata, ale carei culori sa nu treaca unele prin altele si sa nu se modifice, reflectand schimbarile survenile in starea individului.

Toate atesta variatiile cele mai mici si mai delicate survenite in constiinta si in starea mentala, care intervin cu mare rapiditate, de aceea este atat de dificil sa se dea o descriere verbala a aurei. Culorile de baza", culorile pure din aura se modifica mult mai incet, in saptamani, luni sau
chiar ani.

Nuantele sunt citite ca si culorile si indica energia persoanei respective.

De exemplu, undele care strabat aura pornind de la corpul persoanei catre exterior pot sa semnifice forta si putere asupra altora - este stralucirea pe care o au oamenii deosebit de puternici. Aceste unde pot sa semnifice si absenta interesului fata de planul fizic.

4.7. **CORPUL ASTRAL**

La fel cum aveti o structura fizica, aveti si o structura psihica, alcatuita in principal din aura (emanatiile energetice care inconjoara toate fiintele vii) precum si din chakre (puncte energetice deosebite ale aurei).

Aceasta structura este cunoscuta sub numele de ,,corp astral". El este capabil sa paraseasca pentru un timp corpul fizic, fenomen cunoscut sub denumirea de ,,calatorie in astral.

Vom prezenta pe scurt o poveste despre corpul astral. Cat de adevarata este numai dumneavoastra veti putea pronunta. ,,Ascultă, amice, eşti un mare cusurgiu, odată mi-ai făcut cinstea de a mă recunoaşte, iar a doua oară nu mai vrei să mă cunoşti, ziua în amiaza mare. Desigur, mă supără, este jignitor şi, dacă nu am fi vechi prieteni şi nu aş şti cât eşti de ciudat, m-aş supăra pe tine pentru ieri!"

Aşa-i spunea odată A prietenului său B, foarte supărat. Foarte uimit, cel de-al doilea i-a răspuns: ,,Ce-i cu povestea asta? Ieri nici nu ne-am întâlnit! Te-am prevenit că boala soţiei mele ne va împiedica să ne vedem, nu?".

,,Ce este cel mai urât din partea ta, este că ai trecut pe lângă mine şi nu ai vrut să mă recunoşti, ba mi-ai şi râs în faţă!

Eu te-am recunoscut, te-am strigat, tu te-ai întors şi m-ai privit ciudat, apoi ai mers mai departe. Am mers în urma ta până la colţ. Acolo te-ai întors, mi-ai râs în nas şi ai dispărut. Deşi am alergat peste tot, nu te-am mai putut găsi, aşa că te rog să-mi explici purtarea ta bizară, fiindcă altfel nu mai putem rămâne prieteni!"

Domnul B îşi reveni cu greu din uimire. ,,Prietene, mă tem că ai luat-o razna! Când s-au întâmplat toate astea? Ieri nu am ieşit toată ziua din casă!"

„E imposibil, ne-am întâlnit pe la trei după amiază. Te-am văzut la fel de clar cum te văd acum în faţa mea".

„De fapt am mai auzit că aş avea o dublură. Se pare că te-ai întâlnit cu dublura mea!".

Se pare că, într-adevăr, este vorba de „dublura" noastră astrală, cea care poartă intelectul nostru.

Teosofia hindusă îl înzestrează pe om cu şapte trupuri sau corpuri. Şi, ca de cele mai multe ori, are dreptate. Dar putem spune că, pe lângă corpul material, cu celulele sale muritoare, avem şi un corp eteric, sau astral. Corpul astral poate fi numit şi odic, în el se află energia vitală. El dă viaţă, de fapt, corpului nostru material, iar când îl părăseşte, corpul nostru material moare.

După cum spune Du Presle în cartea sa „Magia ca ştiinţă a naturii" următoarele:

„Omul poate nu numai să-şi degaje propriile radiaţii, dar totul poate emite radiaţii, separându-se de corpul material, exteriorizându-se ca un corp astral. Aceasta are loc în telepatie, ca şi în cazul apariţiei dublurilor. La moarte corpul astral se desparte definitiv de trup şi trece în starea în care se află în embrion toate particularităţile noastre corporale şi psihice, deoarece şi după moarte suntem conştienţi de individualitatea noastră, ceea ce dovedesc pe cale empirică fantomele şi materializările".

Existenţa corpului astral a fost pe deplin dovedită de experienţele lui Rochat. El supravieţuieşte trupului material şi se descompune dacă are loc o nouă încarnare. Duhurile spiritelor sunt corpurile astrale ale oamenilor decedaţi sau, cum se întâmplă adesea, ale unora încă vii.

Această fiinţă fin materială, odică, ia forma trupului material pe timpul vieţii acestuia, supunându-se permanent influenţei acestuia şi trăind în comuniune cu el. Scopul antrenamentelor noastre este de a face corpul astral cât mai liber. Încă în timpul vieţii devenim mai independenţi de corpul nostru material, de timp şi spaţiu, de îndată ce reuşim să slăbim legăturile dintre corpul astral şi cel material. Toţi cei ce au aplicat în practică tot ce am prezentat în această lucrare au aflat că nu este nimic mai presus de a intra în legătură cu propria fiinţă interioară, de a acţiona astfel asupra propriului eu. Corpul astral este, aşa cum am mai spus, purtătorul simţului superior, care le include pe toate celelalte.

Cea mai mare libertate pe care omul o poate da fiinţei sale astrale este cazul în care el îl face să iasă din trup, pentru a acţiona asupra obiectelor raţional sau pentru a se arăta apropiaţilor săi.

Separarea voită a corpului astral de cel material cere multă voinţă şi efort. Uneori separarea se produce fără voie, în timpul somnului sau sub acţiunea unei emoţii foarte puternice. Adesea privim în gol, stând imobili. Respiraţia se încetineşte foarte mult. Simţurile sunt parcă umbrite. Dacă nimeni şi nimic nu întrerupe această stare, corpul astral rupe învelişul material şi se poate ivi la mare distanţă de locul unde ne aflăm, putând apărea chiar sub formă de corp viu.

De multe ori oamenii s-au folosit de narcotice pentru a realiza această evadare a corpului astral din cel material. Acelaşi rezultat se poate obţine însă prin exerciţii adecvate, fără a ne expune pericolului de a nu ne mai trezi, cum s-a şi întâmplat adesea la folosirea de droguri.

Se poate însă ajunge la această stare printr-o foarte puternică concentrare a voinţei. Pentru acest exerciţiu ne vom aşeza la fereastră. Dacă vremea este frumoasă, fereastra va fi deschisă. Se alege un moment de linişte, când nimeni şi nimic nu-l poate deranja pe cel ce se antrenează. Trebuie să stăm nemişcaţi, urmărind cu atenţie norii ce aleargă pe cer sau doar adâncimea cerului albastru. Toate gândurile trebuie să se concentreze asupra dorinţei de a avea aripi, de a ne elibera dintr-o dată de greutate şi de a zbura în depărtări. Ele trebuie să fie atât de intense, încât să se transforme într-o dorinţă arzătoare. Trebuie să uităm cu desăvârşire de propriul trup. Dacă simţim o puternică ameţeală, este semn că trebuie imediat oprit antrenamentul. Şedinţa nu trebuie în nici un caz să dureze mai mult de 25-30 minute, dar trebuie reluat cât mai des. Persoanele foarte sensibile trebuie să se lege de fotoliu, pentru a nu cădea la declanşarea stării similare cu somnambulismul.

In plus este bine ca zilnic să ne magnetizăm un pahar cu apă, concentrându-ne atenţia asupra dorinţei de a căpăta posibilitatea desprinderii de propriul trup a corpului astral, iar în cadrul repetiţiilor zilnice, ucenicul îşi va spune:

„Corpul meu astral va vea acum putinţa de a domina asupra trupului meu material. Corpul meu astral va fi acum foarte puternic şi va domina tot ce va dori, cu uşurinţă. Materia nu va mai fi un obstacol pentru mine. Voi putea acum să-mi trimit oricând corpul astral oriunde voi dori. Voi putea să-1 fac, de asemenea, vizibil pentru ceilalţi".

Următorul exerciţiu este antrenamentul în realizarea stării de catalepsie. Ne vom întinde pe o canapea, concentrându-ne atenţia şi voinţa. Apoi ne vom relaxa muşchii, concentrându-ne întreaga voinţă asupra acestei operaţiuni. Inhalând cât mai mult aer, ne vom trece apoi în starea pasivă. După aceasta ne vom lăsa fantezia să lucreze în voie. Ne imaginăm cum înţepeneala pune stăpânire încet, treptat, pe degetele picioarelor, urcă apoi pe picioare în sus, mai departe, mai sus, până când am atins starea de absolută nemişcare.

După ce catalepsia ne-a cuprins de mai multe ori, continuăm cu exerciţiul principal.

Pentru acest exerciţiu vom alege orele de linişte dis de dimineaţă sau seara târziu. Cu cel puţin 2 ore înaintea exerciţiului nu trebuie să mâncăm nimic, îmbrăcămintea trebuie să fie foarte lejeră. Ceasul deşteptător îl vom potrivi astfel, încât să sune peste 40 de minute. Apoi ne efectuăm exerciţiul de voinţă, de intensitatea dorinţei, concentrându-ne apoi asupra reuşitei separării corpului astral de trupul mterial, dar cu păstrarea tuturor amintirilor despre toate acestea.

Apoi ne astupăm bine urechile şi ne legăm ochii. Ne întindem pe divan (canapea, pat), ne relaxăm toţi muşchii şi provocăm starea de catalepsie, după care, pentru câteva minute, ne concentrăm intens pe succesul exerciţiului, însoţită de stare pasivă pe 3-5 minute.

Apoi, cel ce se antrenează, încet-încet, iese din propriul trup, separându-se bucată cu bucată, ultimul fiind capul. El îşi vede trupul, care este întins pe pat.

Este uimitor simţământul când ne vedem propriul trup, sentimentul de libertate deplină, de uşurinţă şi lipsă de greutate, de atracţie a pământului. Spaţiul nu mai constituie pentru noi un obstacol.

Cu un simplu efort de voinţa trecem prin zid sau pe fereastra deschisă şi ne avântăm în spaţiu, zburând tot mai sus, spre soare sau stele. Probabil că la această fază deşteptătorul va suna.

In continuare, înaintând cu antrenamentele, vom fixa ceasul tot mai departe — la 45, 50, 60 minute, apoi la 1,5 ore. în continuare, antrenamentele vor avea mereu această durată , atentie acest exercitiu nu trebuie sa depaseasca 1,5 ore.

In exerciţiile următoare, vom schimba exerciţiul făcând corpul nostru astral să bântuie prin casă, să aducă, de pildă, o carte din altă cameră. Aceste încercări vor continua, până când, ieşind din starea noastră cataleptică, vom fi uimiţi să găsim cartea sau un alt obiect, lângă noi.

Dacă am atins un grad de iscusinţă în aceste exerciţii, vom încerca o mică călătorie, de exemplu la unul din cunoscuţii mai apropiaţi. Cu o zi înainte vom efectua drumul până la casa acestuia în modul obişnuit, observând cu atenţie tot ce se întâlneşte. Vom încerca apoi să ajungem la casa prietenului în cursul antrenamentelor noastre. Vom încerca să luăm de acolo un mic obiect, pe care să-1 aducem acasă. Vom repeta acest exerciţiu, până când ne va reuşi.

Mai târziu vom încheia acest exerciţiu prin a ne face vizibili pentru prietenul pe care-1 vizităm! Adunând toată voinţa pe care o avem, îl vom atinge şi-1 vom face să simtă această atingere, după care ne vom face vizibili.

Cine a reuşit măcar odată acest exerciţiu, pentru acela spaţiul a încetat să mai existe, în câteva minute el îşi va putea trimite corpul astral în cele mai îndepărtate locuri . Cel ce a atins acest stadiu, poate fi sigur că nu este prea departe de a deveni maestru.

4. SURSE DE ENERGIE

Există trei surse principale de prana: aerul, din care luăm prana de aer; pământul, din care luăm prana de pământ; şi soarele, din care luăm prana solară. Toate fiinţele au capacitatea înnăscută de a absorbi şi folosi energia pentru a rămâne în viaţă. O facem inconştient. De exemplu, primim prana solară prin expunere la lumina soarelui. Obţinem prana de aer prin actul respiraţiei. Şi absorbim prana de pământ prin picioare, în timp ce ne deplasăm de colo-colo zi de zi. Primim prana şi din mâncarea pe care o consumăm, însă hrănirea este doar o cale indirectă de obţinere a pranei, ce provine de altfel din aer, pământ şi soare.

Tabelul l-II. Clasificarea tehnicilor de generare a pranei

	Nivel inferior **Tehnică neconştientizata; se absoarbe un nivel minim sau de subzistenţă al pranei**	Nivel mediu Tehnică mai constienta; se absoarbe mai multă prana	Nivel superior Tehnică de concentrare conştientă şi volitivă; se absorb cantităţi impresionante de prana
Prana solară	Stai în lumina soarelui	Bea apă curată şi limpede, păstrată la soare 24 de ore	Deschide-ţi chakra creştetului prin Meditaţia la Inimile Gemene pentru a atrage cantităţi enorme de prana solară
Prana de aer	Respiră aer curat	Respiraţie pranică	Tehnica pompei de apă: atrage-ţi prana prin diverse chakre-sursă, folosind respirati pranică cu un ritm adecvat şi retenţie; proiectează în afară prin intermediul mâinii; exerciţii tibetane de yoga şi exerciţii mental, fizice.
Prana de pământ	Plimbă-te	Plimbă-te desculţ pe pământ curat	**Practici de înrădăcinare; folosirea chakrelor pe tălpi pentru absorbirea pranei de pământ; exerciţii tibetane de yoga**

Alte metode conştiente şi mai puternice de a dobândi prana pot fi folosite pentru a obţine o astfel de forţă vitală într-o cantitate şi calitate superioare. Tehnicile mai puternice de generare a energiei sunt cheia spre autovindecare eficientă.

Toată prana, fiind energie, există mici diferenţe în calitatea ei, în funcţie de sursa din care provine. De exemplu, prana solară este mai rafinată decât prana de pământ, adică prana solară vibrează la o frecvenţă mai înaltă decât cea de pământ şi este alcătuită din particule mai mici şi mai fine. în timp ce orice tip de prana poate fi folosit pentru vindecarea

In alte tari conceptele de medicină complementară şi terapie energetică sunt introduse în unele şcoli de medicină sau de asistente, dar programele încă tratează cu multă superficialitate energia generală a corpului şi nici măcar nu menţioneaza despre energia de vindecare pe care putem învăţa să o detectăm, să o dezvoltăm şi să o direcţionăm în sensul îmbunătăţirii sănătăţii noastre - şi a pacienţilor noştri..fizică, nivelul de rafinament îi impune caracterul convenabil anumitor scopuri.

De exemplu, prana de o frecvenţă mai înaltă este folosită pentru o dezvoltare spirituală şi pentru vindecarea unor zone delicate, în timp ce prana de o frecvenţă mai joasă se foloseşte pentru sporirea forţei fizice şi vindecarea unor zone mai puţin delicate.

Prana este extrem de puternică şi se reface foarte uşor, dar în acelaşi timp este foarte delicată.

Ea poate fi folosită pentru remedierea unor grave probleme de sănătate. Se poate chiar proiecta pe distanţe mari fără a-şi pierde din forţă sau eficienţă.

Cu toate acestea, prana poate fi diminuată sau slăbită de mulţi factori, printre care concepţiile tale, emoţiile, atitudinile, inhibiţii şi amintiri traumatice, hrana pe care o consumi, oamenii cu care stai, mediul în care munceşti şi trăieşti, ceea ce spui sau gândeşti şi modul în care reacţionezi la un nivel obişnuit de stres din viaţa ta.

In general, starea de sănătate este legată de rezervele tale de prana.

Atunci când prana îţi este curată şi abundă, ai o sănătate fizică şi mentală bună iar atunci când este insuficientă sau impură, vei avea parte, de obicei, de unele probleme de sănătate.

Acum să încercăm un experiment ce-ţi va permite să îţi simţi prana personală.

4.8.1. Tehnica de sensibilizare a mâinilor

Calea cea mai uşoară şi rapidă de a-ţi înţelege prana şi anatomia energetica şi de a înţelege cât de simplu este lucrul cu ambele este de a învăţa să-ţi simţi energia personală, în acest exerciţiu îţi vei sensibiliza chakrele mâinii, care se găsesc în centrul palmei (fig. 1-3), pentru a simţi energia dintre ele. în timpul efectuării acestui exerciţiu poţi să stai jos sau în picioare.

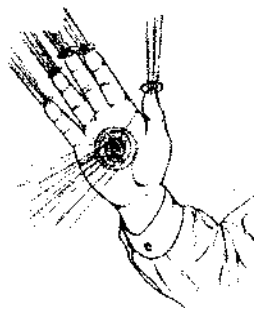


fig. 1-3

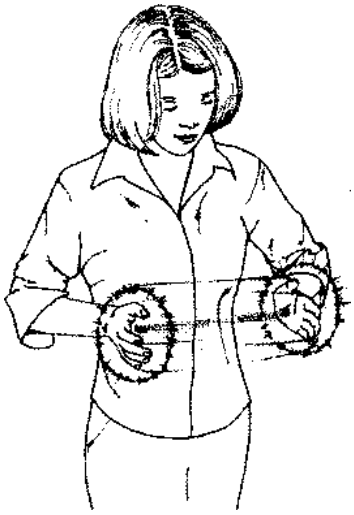


fig.1-4

1. Pune-ti limba in cerul gurii, in spatele dintilor de sus din faţă. Astfel se face legătura între cele două canele energetice majore ce trec prin faţa şi prin spatele corpului tău, canale de-a lungul cărora sunt localizate chakrele tale majore. De asemenea, îţi va spori sensibilitatea la energie.

2. . Respiră adânc şi încet, de patru ori. Inspiră şi expiră pe nas. Astfel vei reuşi să-ţi eliberezi mintea de orice gânduri şi să-i induci o stare de calm; în acelaşi timp îţi vei relaxa şi corpul.

3. Rotaţii ale încheieturilor mâinii: întinde-ţi mâinile înainte, la înălţimea umerilor. Roteşte-ţi mâinile cu putere de 10 ori de la încheieturi, de 10 ori în sensul acelor de ceasornic şi de 10 ori în sensul invers acelor de ceasornic.

4. Deschideri si inchideri de palme.

5. Scuturări de coate şi de degete*:* începe prin a ţine mâinile pe lângă corp. Ridică pumnii până lângă umeri, ca şi cum ai ridica gan-tere. Spatele palmelor trebuie să fie spre în afară. Din poziţia respectivă, lasă-ţi repede mâinile în jos, deschizând palmele, ca şi cum ai da drumul ganterelor prea tare braţele (în afara razei lor naturale de mişcare) sau să forţezi prea tare imaginare, iar apoi repetă mişcarea repede, de 10 ori. Ai grijă să nu-ţi întinzi încheieturile. Mişcarea descrisă *nu* trebuie să doară.

6. Intinde-ţi mâinile în faţă, cu palmele la o distanţă de 7-8 cm, îndreptate una spre cealaltă, ca şi cum ai fi gata să baţi din palme. Răsfiră-ţi degetele. Acum, cu degetul mare de la mâna dreaptă, apasă uşor pe centrul palmei stângi, preţ de câteva secunde. Repetă apoi mişcarea cu cealaltă mână, folosindu-ţi degetul mare stâng pentru a apăsa în palma dreaptă.

7. Acum, ţine coatele apropiate de talie şi braţele întinse în faţă, paralel cu solul. Ţine mâinile relaxate, cu palmele îndreptate una spre cealaltă la o distanţă de 7-8 cm, ca şi cum ai fi gata să baţi din palme, închide ochii. Păstrând distanţa dintre mâini, respiră încet şi concentrează-te uşor pe centrul fiecărei palme. Fă-o preţ de vreo 30 de secunde (fig. 1-4).

8. Apoi, păstrând aceeaşi poziţie a mâinilor, a încheieturilor mâinii şi a coatelor, începe să-ţi îndepărtezi mâinile câţiva centimetri şi să le apropii din nou. Prefă-te că baţi din palme cu încetinitorul, dar nu lăsa mâinile să se atingă. Apropie-ţi palmele la 3-4 cm şi apoi depărtează-le încet una de cealaltă şi apropie-le din nou. Repetă mişcarea timp de vreo 30 de secunde, în scurt timp vei simţi o rezistenţă între palme, ca şi cum ai ţine un balon în mâini, sau palmele vor începe să te gâdile ori să te mănânce. Când vei simţi rezistenţă, căldură sau vibraţie în palme, nu e altceva decât energia ta, prana, forţa vitală ce înconjoară şi pătrunde în corpul tuturor fiinţelor vii.

Nu-ţi face probleme dacă nu vei simţi energia de la prima încercare, în cazul în care nu simţi căldură sau nu te gâdilă în palme după ce ai făcut exerciţiul, opreşte-te câteva momente, respiră adânc de câteva ori, concentrează-te la palmele tale şi reia exerciţiul de la început. Nu va trece mult până vei simţi şi tu energia.

Pentru înţelegerea vindecării pranice nu este neapărată nevoie ca practicantul să poată simţi perturbările energetice. Dacă nu vei reuşi încă să simţi prana atunci când vei ajunge la remediile specifice de sănătate, vei putea totuşi să vindeci urmând instrucţiunile pas cu pas. Fiecare remediu este o „reţetă" testată şi probată, menită să corecteze perturbările energetice legate de o anumită problemă de sănătate, şi nu trebuie să simţi energia pentru a reuşi să faci ca remediul să funcţioneze.

Pe măsură ce vei avansa cu exerciţiile din carte, în cazul în care nu poţi simţi prana, pur şi simplu relaxează-te şi continuă-ţi programul şi practicile. Nu va trece mult până vei simţi şi tu energia.

In timp ce medicina tradiţională şi-a manifestat scepticismul şi chiar dezaprobarea faţă de principiile terapiei energetice, unii cercetători în domeniul medicinei au făcut experimente ce vin în sprijinul ei. Dr. Robert Becker, chirurg ortoped la Universitatea din New York, a făcut o serie de investigaţii interesante ale capacităţii de regenerare a formelor de viaţă simple, mai puţin evoluate, investigaţii ce susţin cu putere noţiunea de model energetic sau şablon. Becker citează lucrarea savantului suedez Abraham Trembley, care a găsit câteva specii de polipi ce se regenerează dacă sunt tăiaţi în bucăţi, atâta timp cât bucăţile respective conţin o porţiune din „tulpina" sau corpul central. Becker mai face referinţe vaste la experimentele lui Lazzaro Spallanzani, un preot italian care a demonstrat că unei salamandre îi creşte din nou coada sau un membru dacă sunt tăiate. Becker arată că, dacă şi coada, şi membrul salamandrei sunt înlăturate, se pot lua câteva celule din coadă care, mutate în zona membrului tăiat, se vor regenera într-un membru nou. înaintea acestor experimente se credea că celulele cozii erau diferenţiate - codul lor genetic era programat astfel încât ele să formeze o coadă, însă experimentele arată că celulele cozii salamandrei se pot de-diferenţia (pot deveni celule generale) şi apoi re-

diferenţia în celule cu un cod diferit (de a forma un membru), în corpul salamandrei, o anumită forţă sau conştiinţă a celulelor ei a ştiut cumva să facă celulele respective să formeze un membru, chiar dacă celulele care fuseseră plasate în zona membrului retezat fuseseră programate deja să formeze o coadă, în conformitate cu gândirea ştiinţifică tradiţională, este puţin probabil să se întâmple aşa ceva. Becker face comparaţia cu o grămadă de cărămizi care se rearanjează în mod spontan, formând o clădire cu o structură completă din oţel, ferestre şi acoperiş!

Becker mai citează şi alte exemple de regenerare. Tritonul îşi poate regenera un ochi, cu tot cu nerv optic, în aproximativ 40 de zile. Caraşii aurii şi salamandrele îşi pot regenera fibrele spinale. Chiar şi oamenii au o oarecare capacitate de regenerare. Ficatul uman poate înlocui porţiuni ce s-au pierdut din cauza unor răni, prin ceea ce medicina numeşte hipertrofie compensatorie - capacitatea celulelor de a-şi mări rata de diviziune şi de a înlocui ţesuturile pierdute. Rănirea sau disfuncţionalitatea unui rinichi duce deseori la mărirea celuilalt.

Becker notează faptul că regenerarea devine mai dificilă pe măsură ce eşti tot mai sus pe scara evoluţiei, implicaţiile ei fiind totuşi semnificative:

1. viaţa se poate vindeca singură;
2. există o capacitate de autoregenerare;
3. există o forţă a regenerării şi o inteligenţă ce o poate direcţiona;
4. există un model energetic mai vast ce îndrumă celulele să crească şi să se regenereze.

4.9. PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE AUTOVINDECĂRII ENERGETICE

Iată principiile de bază privitoare la folosirea bioenergiei în autovindecare. Aceste legi simple fundamentează lucrul cu energia şi vindecarea din cartea de faţă.

1. ***Atunci când energia circulă bine prin corp, ai o sănătate bună.*** Este cel mai important adevăr despre prana, corp, minte şi sănătate. Dacă aura e curată, meridianele sunt neobstrucţionate iar chakrele sunt echilibrate şi într-o stare bună de funcţionare, corpul este sănătos pe plan fizic şi mental.
2. ***Atunci când în corp există o perturbare energetică, se creează o stare de boală.*** Acesta este un corolar al primei legi. Atunci când energia corpului este obstrucţionată în vreun fel, când este împiedicata să circule normal prin meridiane, spre şi dinspre chakre şi organe, apare o problemă de sănătate (sau este pe cale să apară; vezi *infra,* principiul 5). Există două tipuri de perturbări energetice : congestia, care este o acumulare de prana în exces sau de prana impură, şi epuizarea, adică o deficienţă de prana. Perturbarile energetice pot fi generale (au loc în toată aura) sau locale (se manifestă într-o anumită zonă, chakra sau meridian). Pentru a se reveni la o stare de sănătate a corpului, perturbările energetice trebuie tratate.
3. ***Poţi detecta, spori şi dirija rezervele de prana ale corpului pentru a-ţi îmbunătăţi sănătatea - asta dacă eşti corect instruit.Energi numita si*** prana este o forţă vie; ea are conştiinţă. Poate fi acumulată şi controlată în mod conştient. Există o zicală în practica *qi gong : „Qi* merge după *y i". Qi* este, după cum s-a explicat mai devreme, un sinonim pentru forţa vitală universală. Nu avem un echivalent perfect pentru cuvântul y j, dar el se referă la minte sau intenţie. Astfel, o traducere aproximativă a zicalei ar fi: „Energia ascultă de gând" ; prana va merge acolo unde vrei tu. Cartea de faţă îţi oferă instruirea corectă pentru acumulareasurplusului de prana, direcţionarea sa în scopul îmbunătăţirii sănătăţii tale.
4. ***Corpul tinde întotdeauna spre homeostază.*** Cuvântul „homeostază" provine din limba greacă şi desemnează o stare de stabilitate sau calm între grupuri sau între elementele unui organism, ce sunt diferite dar depind unele de altele. Şi corpul tinde spre un nivel energetic echilibrat. De ce? Pentru că starea de echilibru, respectiv de sănătate, este starea noastră naturală. Corpul nostru are o tendinţă înnăscută spre sănătate si insanatosire.
5. ***Bolile se manifestă în corpul energetic înainte de a se manifesta în corpul fizic.*** Corpul energetic este model sau şablon pentru corpul fizic. El îl înconjoară şi îl pătrunde. Astfel, problemele de sănătate se manifestă mai întâi ca neregularităţi sau perturbări în corpul energetic înainte de a deveni simptome sau adevărate probleme de sănătate ale corpului fizic. Tratând problemele la nivel energetic, vei vindeca trupul fizic. Prin exerciţii

regulate de generare a energiei şi paşi radicali în menţinerea curăţeniei corpului energetic, vei da o mână de ajutor la prevenirea afecţiunilor şi la diminuarea efectelor lor în cazul în care se manifestă fizic.

6. ***Vindecarea se manifestă în corpul energetic înainte de a se face simţită în corpul fizic.*** Este un corolar al principiului 5. Atunci când aura este vindecată energetic, deseori pot apărea rezultate spectaculoase şi foarte rapide în corpul fizic. Cu toate acestea, poate să apară şi un mic decalaj de timp până ce vindecarea se manifestă în corpul fizic. Durata acestui decalaj depinde de factori precum experienţa şi priceperea vindecătorului, complexitatea şi gravitatea problemei de sănătate şi nivelul energetic de moment al persoanei afectate.
7. ***Principala cauză a perturbărilor energetice ce se fac vinovate de o multitudine de afecţiuni fizice o constituie deseori gândurile şi emoţiile negative acumulate în corp.*** Gândurile, emoţiile, concepţiile şi amintirile conţin energie reală ce se acumulează inconştient în corpul fizic. (Gândeşte-te: cum îţi dai seama că eşti nervos, supărat sau speriat? Nu printr-o conştientizare de natură intelectuala. *Ci doar din cauză că simţi o manifestare fizică* în corp ,de exemplu, un spasm al stomacului, gât încordat, bătăi accelerate ale inimii, nevoia subită de a merge la toaletă, transpiraţie abundenta etc.) Emoţiile negative în sine nu provoacă probleme; de vină este împotrivirea noastră de a le simţi şi de a le elibera energia într-un mod constructiv. Atunci când te fereşti să simţi emoţii negative şi să ai concepţii negative, musculatura corpului tău se contractă în plan fizic şi le păstrează acolo. Ţinute cu încăpăţânare în corp o perioadă de timp, emoţiile negative, conceptiile limitative şi amintirile traumatice formează piedici şi perturbări energetice care duc la probleme de sănătate fizică. Bineînţeles, sănătatea ta poate fi afectată atât de factori externi, precum bacteriile şi viruşii, cât şi de alternative nepotrivite de viaţă, obiceiuri proaste şi accidente, însă multe probleme de sănătate rezultă dintr-o perturbare energetică provocată în cele din urmă de subconştientul ce ţine prizoniere în corp emoţii negative sau convingeri limitative.

4.10. VINDECAREA SINELUI

Cartea de faţă face autovindecarea mai uşoară prin intermediul celor şase paşi ce te ajută să-ţi echilibrezi aura, să-ţi măreşti cantitatea de energie şi să înlături anumite probleme de sănătate cu ajutorul unor remedii energetice specifice. Pe măsură ce vei parcurge cei şase paşi, nu confunda simplitatea lor cu o lipsă de rafinament sau de eficacitate. Precum sistemul binar de comunicare al calculatorului - o serie de zero şi unu -, ce pare simplu dar poartă în el o complexitate şi o inteligenţă incredibile, cei şase paşi spre autovindecare sunt uşor de învăţat şi de pus în aplicare tocmai datorită faptului că au fost extraşi din multe şi puternice sisteme şi tehnologii de vindecare energetică. Tu beneficiezi de cele mai importante practici şi tehnici de vindecare, astfel încât să le ezi cu o pregătire minimă şi cu eficienţă maximă. Vrem să-ţi petreci timpul vindecându-te rapid şi corect, nu studiind teorii kilometrice. Cei şase paşi sunt:

1. ***Inlăturarea emoţiilor negative şi a concepţiilor limitative.*** Aici intră şi câteva tehnici de înlăturare a emoţiilor negative, a temerilor, amintirilor traumatice, fobiilor, neliniştilor şi concepţiilor limitative din corp, acolo unde ele blochează fluxul de prana. Acestea trebuie înlăturate pentru recuperarea echilibrului energetic, prin derularea filmului propriei vieti asa cum ti-l aduci aminte, cu toate trairile si intensitatile lui, repetate de atatea ori pana cand furia, frustrarea si ura resimtite prima data se diminueaza si se sterg din subconstient si incet incet organismul se echilibreaza singur si apare acea stare de bine si liniste.
2. ***Respiraţia pranică.*** Este o tehnică optimă de respiraţie, cu rezultate benefice pentru sănătatea fiziologică şi energetică, printre care se numără o circulaţie îmbunătăţită, efort minim al inimii, un sistem imunitar mai bun şi, cel mai important, capacitatea de a atrage cantităţi sporite de prana pentru energizare generală şi autovindecarea anumitor zone.
3. ***Manipularea energiei.*** Sunt cunoscute trei tehnici de vindecare cu bioenergie. Ele cuprind *scanarea,* metoda prin care îţi foloseşti mâinile pentru detectarea tulburărilor energetice; *măturarea,* tehnica de curăţare manuală a pranei impure sau congestionate; şi *energizarea,* procesul de atragere a pranei şi de suplimentare a zonelor deficiente.

4. ***Igiena energetică,*** adică practica de menţinere a corpului energetic cât mai curat şi încărcat posibil prin ordonarea emoţională, recomandari legate de regim, exerciţii fizice speciale, practici de respiraţie, meditaţie, un mediu energetic curat acasă şi la serviciu şi utilizarea adecvată a sării ca remediu de curăţare.
5. ***Meditaţia***. Ajută la calmarea minţii, corpului şi intensifică fluxul de energie vindecătoare şi de curăţare, în carte sunt incluse meditaţiile: prima este meditaţia pentru înţelegere; cealaltă este o meditatie orientala la pace şi dragoste .
6. ***Exerciţii de generare a energiei.*** Cele două tipuri de exerciţii, exerciţiile tibetane de yoga modificate şi exerciţiile mental-fizice modificate, te ajută să atragi şi să generezi mari cantităţi de prana din cea mai rafinată.

In continuare vom învăţa despre principala cauză a multor probleme de sănătate şi despre cum eforturile pe care le face mintea ta pentru a te proteja agravează problemele de sanatate.

Daca ne împotrivim sa simţim emoţiile negative adunate de lungul anilor, contribuise la diminuarea starii de sanatate.Daca in decursul unei vizite obişnuite la doctor, pacientul se pute plânge de dureri de cap, insomnie, dureri de spate, senzaţii vagi de disconfort abdominal sau stomacal ori afecţiuni urinare. Doctorul, fiind un savant şi dorind să cunoască toate detaliile, notează simptomele pacientului şi îl consultă. Apoi pune ceea ce se cheamă un „diagnostic diferenţial", adică stabileşte spectrul de cauze posibile ale simptomelor, pornind de la cele mai simple şi mai puţin problematice şi ajungând la cele mai grave şi mai periculoase. Punând diagnosticul respectiv, doctorul se bazează pe experienţa sa de observare a simptomelor, pe frecvenţa lor, locul unde se manifestă şi gravitatea lor, precum şi pe datele din fişa medicală a pacientului. De exemplu, diagnosticul diferenţial pentru o durere de cap ar putea cuprinde dureri de sinusuri, tensiune musculară cauzată de poziţia inadecvată a persoanei respective la birou, şi chiar o tumoare pe creier. Diagnosticul diferenţial pentru disconfort abdominal ar putea cuprinde indigestie, o uşoară intoxicaţie alimentară, colită spastică, un ulcer sau un început de cancer la stomac.

Apoi doctorul trimite pacientul să facă nişte teste pentru a verifica dacă nu are vreo boală gravă.

Câteva zile mai târziu, doctorul îl cheamă pe pacient cu rezultatele, iar veştile sunt bune:

- Toate testele au ieşit negative; totul e în regulă, spune doctorul. Pacientul se simte uşurat că nu sunt probleme, dar apoi întreabă:

- De ce totuşi am simptome, dacă „totul este în regulă" ? Doctorul răspunde:

- Ei bine, nu putem fi siguri, încercând apoi să-şi asigure pacientul că starea sa, fără vreo cauză evidentă, nu e deloc gravă. Apoi continuă:

- Dacă simptomele te fac să te simţi rău, putem să-ţi dăm ceva care să te ajute să-ţi fie mai bine. Ceea ce înseamnă, de obicei, o reţetă de exemplu, nişte pastile mai puternice pentru migrene severe, balsamuri pentru dureri de spate sau de gât, ori un antiacid, pentru indigestie, acestea fiind câteva dintre medicamentele prescrise cel mai des. Medicamentele respective pot sau nu să înlăture simptomele.

Astfel, pacientul vine de la doctor fără a-şi înţelege cu adevărat problema, cauza ei sau cum se poate acţiona, în afară de înghiţirea unor pastile care să ţină simptomele sub control.

CAPITOLUL V

METODE DE VINECARE

5.1 VINDECAREA PRIN MAGNETOTERAPIE

Multi cercetatori si savanţi nu fac deosebire între hipnotism şi magnetism. Se fac ample argumentări, că simptomele hipnozei şi ale magnetismului animal sunt aceleaşi, ceea ce, desigur, nu este adevarat Experienţele lui Rochat au demonstrat în suficientă măsură că magnetismul curativ nu are nimic comun cu hipnoza şi sugestia. Sugestia are loc numai pornind din creier şi se transmite altui creier, dar nu poate fi transmisă cu ajutorul substanţelor influenţate de od. Hipnoza acţionează numai cu ajutorul voinţei şi este un act pur psihic, pe când magnetismul, prin natura sa, este material transmis sub acţiunea voinţei, a substanţei fine similare energiei vitale.

Pot fi hipnotizaţi doar omul şi animalele, pe când magnetizarea poate fi aplicată oricărei substanţe, însă Mesmer a magnetizat în scopuri curative lâna, pielea, lemnul, pietrele, metalele şi pâinea. Supoziţia lipsită total de seriozitate că hipnoza şi magnetismul sunt unul şi acelaşi lucru trebuie dezminţită, în principal, prin magnetizarea plantelor.

Cu ajutorul transmiterii magnetice curative a oduîui putem obliga să se dezvolte splendid orice plantă, chiar în condiţiife unei hrăniri insuficiente.

Plantele decorative ofilite şi slăbite pot fi aduse, printr-o transmitere puternică de od si iubire, la o dezvoltare inimaginabilă din punct de vedere al taliei, vigorii şi capacităţii de înflorire. Dar chiar şi o simplă emisie de od (energie sau prana), fără nici un fel de gând de a le influenţa în mod voit, are o influenţă benefică asupra plantelor. Dacă persoanele care au o emisie puternică de od se află timp îndelungat în apropierea plantelor sau se ocupă de ele mai multă vreme, acestea vor creşte impetuos şi sporul de vegetaţie va fi evident. Acest lucru poate fi confirmat de numeroşi grădinari.

Mama vestitului astronom Johanes Kepler a fost învinuită de vrăjitorie şi trebuia să fie supusă torturilor. Vecinele invidioase au relatat, că bătrâna îşi vrăjeşte plantele, care sub mâinile ei au atins dimensiuni şi vigoare de necrezut, pe când plantele lor sunt din ce în ce mai pipernicite, cu toată grija pe care le-o arată.

Demult, aceasta se considera a fi vrăjitorie, dar în prezent oamenii sunt mai culţi şi ignoră pur şi simplu astfel de fapte, dacă nu cumva recurg la un procedeu şi mai comod, denumindu-le autosugestie.

Din fericire, lumea ştiinţifică se ridică în parte în favoarea studierii generale a odelor. Experienţele lui Reichenbach şi Mesmer şi multe alte descoperiri ştiinţifice ale vremurilor noastre demonstrează existenţa radiaţiei odice în calitate de conductor al energiei vitale şi voinţei.

Ceea ce a fost supus oprobiului tuturor începe să se ridice ca pasărea Phoenix din cenuşă şi va deveni în curând o forţă remarcabilă şi demnă de uimire. Magnetismul curativ sau terapia cu magnetism, va deveni leacul viitorului omenirii.

Magnetismul animal, are mai multă putere, astfel că o atingere a mâinilor sau magnetizarea apei au un efect puternic, există într-adevăr. Până în prezent, magnetismul animal a fost cercetat de foarte puţini oameni instruiţi.

Aici vom prezinta trei principii ale efectului de magnetism:

- Există unii oameni care-i influenţează pe ceilalţi, calmându-i şi alţii care au o influenţă contrară. Copiii mici nu adorm la fel de repede în braţele diferitelor persoane. Sunt numeroase exemple de vindecare sau ameliorare a diferitelor simptome, dar până în prezent nu s-a studiat încă suficient când şi cum se poate folosi magnetismul ca terapie pentru a ajuta persoanele bonlave.

- Medicii savanţi s-au ocupat prea puţin de studierea magnetismului, iar unii dintre ei îl numesc înşelăciune, căci este mai comod; dar adevărul îşi croieşte totdeauna drum şi aceste forţe minunate se află în puterea neiniţiaţilor, de aceea ele nu trebuie ignorate ci trebuie folosite ca o terapie a viitorului.
- Deoarece încă la nici o universitate nu au fost ţinute cursuri de magnetism, este foarte greu să cunoaştem aplicaţiile practice ale acestuia. Majoritatea consideră că este adevărat că noi am fi dotaţi cu un mijloc foarte puternic de vindecare - magnetismul. Acesta este cu adevărat o forţă, dar în prezent prea puţin studiată, de aceea fiecare trebuie să se conducă numai după propria experienţă.

In prezent, nu trebuie să-i învinovăţim pe cei ce nu cred în minuni, pe cei ce povestesc despre magnetism, la fel ca şi pe cei ce consideră că acesta nu este încă suficient studiat.

Este demnă de atenţie şi opinia lui Schopenhauer, care spunea: „Cine, în zilele noastre, se mai îndoieşte de existenţa şi acţiunea magnetismului, trebuie denumit nu sceptic, ci ignorant". Mulţi medici de seamă au exprimat aproximativ aceleaşi opinii.: După cercetări îndelungate, odul a început să fie considerat un conductor material de forţă vitală, deoarece odul sănătos se transmite unui trup bolnav şi-1 vindecă.

Prin „magnetism curativ" trebuie să înţelegem astfel trecerea fluxului odic (energetic), cu concursul voinţei, de la omul sănătos la cel bolnav. Odul sănătos al unei alte persoane, dirijat de voinţă, reface armonia distrusă în trupul bolnav, căci boala nu este altceva decât distrugerea echilibrului circulaţiei odice, urmarea căreia este, în primul rând, un schimb defectuos de substanţe în organism. Fiziologia modernă consideră drept cauză ceea ce este o consecinţă. Conform opiniei fiziologilor, cauza bolilor este schimbul defectuos de substanţe în organism.

Magnetismul animal este, deci, o forţă mult mai mare decât toate forţele fizice şi chimice şi, deoarece el iese din interiorul fiinţei umane, nu este o forţă exterioară oarecare, dar pătrunde în interiorul substanţelor ca şi în atomi, distruge legăturile dintre atomi şi lasă intacţi doar atomii. Astfel, magnetismul animal este indestructibil pentru forţele naturale inferioare.

Descoperirea lui Mesmer constă în transmiterea magnetismului la bolnavii pe care-i vindecă. El 1-a denumit „comunicare a energiei vitale". După magnetizare, bolnavul şi cel care 1-a tratat au energie vitală în cantităţi egale.

De aceea, magnetizarea poate fi denumită operaţie magică, dacă fiinţele magice ale agentului şi percipientului intră în contact una cu cealaltă şi terapia magică, datorită transmiterii de energie ce pătrunde ca o forţă vindecătoare (vis medicatrix), înfrânge nu numai simptomele, dar şi boala ce sălăşluieşte în interior, pe suportul odic.

Cele două părţi trebuie să aibă o simpatie reciprocă, altfel toate eforturile vor fi zadarnice, iar pentru bolnav poate fi chiar periculos, dacă i se va impune odul unei persoane ce-i este antipatică. Cu cât este mai mare simpatia dintre magnetizator şi pacient, cu atât bolnavul va nutri mai multă încredere în terapeutul său, iar tratamentul va da rezultate rapide şi sigure.

Increderea îl aduce pe pacient într-o stare de maximă receptivitate, deci celulele sale sunt pregătite să absoarbă odul terapeutului său.

Antipatia, neancrederea sau teama le face să nu recepteze odul. Organismul bolnav se împotriveşte energic pătrunderii odului ostil, ceea ce provoacă reacţii periculoase, care înrăutăţesc starea bolnavului şi-i agravează boala.

Magnetizatorul îşi asumă o grea răspundere. Forţa sa devine cu atât mai mare cu cât el este mai puţin egoist şi este mai dispus pentru sacrificiul de sine. Numai un om de o înaltă moralitate, care se bucură de o deplină armonie, total eliberat de orice pasiuni josnice, va avea un od cu adevărat pur şi

capabil de minuni. Numai un astfel de om poate influenţa în bine echilibrul sufletesc şi trupesc al celor bolnavi, încât însănătoşirea să fie grabnică şi sigură.

Un adevărat magnetizator trebuie să fie plin de o iubire curată faţă de aproapele său şi numai această iubire trebuie să-1 conducă pe calea grea a vindecării, nu setea de mărire, orgoliul sau dorinţa egoistă de a fi bogat. Cel ce este magnetizator din vocaţie poate lua, desigur, dacă nu este prea bogat, o recompensă pentru munca sa, pentru a-şi putea duce zilele, dar trebuie să-i fie străină dorinţa de a culege bogăţiile pământeşti prin pretenţii banesti. El îşi poate oferi, de asemenea, puterea, cu toată sărăcia, fără a cere vreo recompensă.

Ceea ce determină, în principal, succesul în orice acţiune prin magnetism, este starea sufletească a celor doi, magnetizator şi magnetizat. Pasiunile josnice de orice fel — teama, grijile, necazurile, supărarea, distrugerea atenţiei, slăbesc sau distrug raportul (relaţia) magnetic.

Despre energie, od sau prana, am aflat că este individual, că este influenţat de proprietăţile psihice ale omului. Un magetizator care însă nu şi-a supus propriile pasiuni voinţei, nu le-a înfrânt, le va transmite pacienţilor săi.

Un om disarmonic, de exemplu, poate induce în cel bolnav nu numai o aceeaşi stare emoţională sau dispoziţie, dar şi problemele serioase ale organismului, cum sunt spasmele şi dereglările (distoniile) nervoase. Deosebit de periculos este să se treacă la magnetizare într-o stare de iritare sau furie.

Şi starea de sănătate a celui ce magnetizează are o mare influenţă asupra forţei sale dse vindecare. Orice indispoziţie sau boală, chiar cea mai uşoară, poate influenţa pacientul. Cine nu se simte prea bine, trebuie să întrerupă şedinţa de magnetizare şi numai energia sa va fi capabilă să-1 ferească pe bolnav de un mare pericol.

Nimeni nu trebuie să aibă mai multă grijă de starea sa de sănătate şi de modul de viaţă sănătos, ca un magnetizator.

Cel mai important factor al magnetismului curativ este voinţa. Cu cât voinţa se manifestă mai energic, cu atât influenţa este mai puternică. O puternică încordare a voinţei aduce după sine o emisie mai intensă a odului. în plus, datorită unei concentrări intense, el va fi orientat cu o putere mai mare asupra locului bolnav şi-şi va manifesta acţiunea curativă.

Magnetizatorii, capabili de o excepţională încordare a voinţei, pot vindeca numai la atingerea pacientului, fără nici un fel de pase, adică, datorită voinţei imense, sau, mai bine zis, emisiei odice a întregului lor corp, orientate de această voinţă nelimitată. Aceşti magnetizatori sunt înconjuraţi în asemenea momente, după cum relatează clarvăzătorii, de o lumină ca focul, din care ies fluxuri de od, care se unesc cu aura pacientului.

Dacă însă magnetizatorul este distrat sau nu se concentrează, emisia din corpul său apare foarte slabă, iase lent din degetele acestuia şi dispare fără să se unească cu aura bolnavului; de cum el începe să se concentreze, razele odice încep să iasă tot mai puternic din degetele magnetizatorului şi, cu cât acesta îşi încordează mai puternic voinţa, cu atât devin mai puternice şi se amestecă cu aura pacientului.

La această întrebarea cine poate magnetiza, se poate răspunde, de cele mai multe ori, afirmativ. Fiecare om are o emisie odică, unii mai mult, alţii mai puţin şi fiecare poate, printr-o concentrare corespunzătoare, să transmită cu ajutorul voinţei, această emisie odică corpului bolnav al aproapelui său. Realizarea deplină şi perfectă a vindecării dorite va depinde de forţa acestei emisii, de sinceritatea dorinţei magnetizatorului, de puritatea intenţiilor sale, de am ploarea iubirii sale faţă de oameni, de forţa cu care-şi concentrează voinţa, îndeosebi de proprietăţile sale psihice şi, în fine, de puterea credinţei sale în posibilitatea vindecării.

Dacă aceste condiţii necesare nu vor fi îndeplinite, atunci, cu toată acţiunea magnetică, percipientului i se poate face mult rău. De aceea, toţi cei ce apelează la magnetizatori novici sau cu experienţă, este bine să afle din timp care le este starea fizică şi psihică.

Dacă suntem convinşi că avem de-a face cu un om moral, cu aspiraţii înalte, străin de orice pasiuni josnice şi faţă de care nu avem nici un fel de resentiment sau antipatie, trebuie să lăsăm de-oparte orice grijă şi să-1 ajutăm, acordându-i toată încrederea.

Pentru un novice în ale magnetismului este necesar să aibă încredere în forţele sale. Orice sentiment de teamă şi nesiguranţă îi slăbeşte puterea şi reduce receptivitatea bolnavului. Magneti-zarea multiplă a apei, ca şi unirea deseori a odurilor cu subiectul (stând aşezaţi faţă în faţă şi ţinându-se de mână) trebuie să preceadă prima acţiune de magnetizare.

Magnetizatorul începător trebuie să se antreneze, mai întâi, pe obiecte neînsufleţite. Se magnetizează apa, ţesături, cristale etc. încet-încet radiaţiile emise vor deveni tot mai puternice, în continuare se fac antrenamente cu ajutorul unui subiect, o persoană sănătoasă şi simpatică. De asemenea, novicele trebuie să exerseze magnetismul pe plantele din apartament, deoarece efectul se constată foarte repede.

Tratamentul magnetic s-a utilizat din cele mai vechi timpuri. La toate popoarele aceasta era o proprietate secretă şi un privilegiu al castei preoţilor, păstrată ca cea mai sfântă taină.

Ne vom referi aici şi la Biblie. Acolo sunt descrise vindecări prin atingere cu mâna — adică prin transmitere de od. Aşa vindeca, de exemplu, Issus Hristos.

Aceste procedee de vindecare au fost apreciate şi păstrate în toate epocile, deşi opiniile religioase ascundeau esenţa sa şi atribuiau efectele tratamentelor acţiunii lui Dumnezeu sau diavolului.

Pentru a îndrepta eroarea strămoşilor, secolul nostru neagă în general posibilitatea vindecării prin transmiterea forţei vitale de la un om la altul.

Medicului Frederick Anton Mesmer (1734-1815) îi aparţine gloria de a fi creat o grupă de persoane instruite care erau adepţii procedeului magnetic de vindecare. Mai târziu la Universitatea din Berlin s-a înfiinţat chiar o catedră de magnetism animal.

In anul 1831, după 5 ani de cercetări, Academia din Paris s-a decis, după ce în 1784 guvernul a interzis orice vindecări cu ajutorul atingerii mâinilor şi paselor, să se pronunţe în privinţa existenţei magnetismului.

După trecerea a 10 ani, Reichenbach şi-a desfăşurat cercetările, dar toţi 1-au tratat cu indiferenţă sau dezaprobare. Şcoala materialistă şi-a mobilizat toate forţele şi a sugrumat în faşă toate eforturile îndreptate spre recunoaşterea vindecării prin magnetism şi a odului.

Doar în ultima vreme, sub influenţa tendinţelor tot mai intense de a reveni la metodele naturiste de tratament, se pare că există dorinţa de a-i reabilita pe Mesmer şi Reichenbach.

Principala misiune a unui incepator care doreşte să devină initiat este să transforme în realitate porunca de a-şi iubi aproapele. El trebuie să urmărească să facă bine altora în modul cel mai altruist, să aducă numai foloase tuturor unde este posibil. Educându-şi forţa magnetică, el va putea ajuta pe toţi cei ce suferă, vindecându-i de cele mai multe ori. Nimic nu trebuie să împiedice evoluţia forţei sale. El va trebui să o folosească zilnic, spre binele celor din jur.

Cu timpul va avea multe ocazii, mai întâi în familie, apoi în cercul de prieteni şi cunoscuţi, în fine printre ceilalţi, demon-strându-şi forţa magnetică şi bunele intenţii, într-o bună zi va vedea cum uşa sa este luată cu asalt de cei nevoiaşi, împinşi de suferinţă, sau de către cei ce şi-au otrăvit trupul şi mintea cu diferite medicamente, care nu le-au pricinuit decât rău, fără să-i scutească de suferinţe. Printre ei vor fi şi persoane care au avut de ales între a muri şi a-şi pierde o mână sau un picior printr-o operaţie chirurgicală.

Forţa magnetică vindecătoare a unui om care tinde spre înalt poate face mult bine celor mai mulţi dintre aceşti nefericiţi. Desigur, ea este neputincioasă în lupta împotriva morţii sau a bolilor stabilite prin karma bolnavilor. Dar ea poate reţine, opri în evoluţia lor toate bolile. De asemenea, poate face rănile să nu mai sângereze şi să se închidă. Omul dotat cu această forţă va putea vindeca necazurile sufleteşti şi va aduce multă linişte în sufletele bolnavilor.

Niciodată nu se poate spune de la început cât timp este necesar pentru vindecarea completă a unei boli. Receptivitatea bolnavului şi caracterul bolii au o mare însemnătate. Unii au nevoie de o singură şedinţă de magnetism pentru a se vindeca de o boală prelungită; alţii trebuie să suporte o mie de asemenea şedinţe, pentru a putea scăpa pentru totdeauna de suferinţă. Este păcat însă când un pacient, după numai două şedinţe de magnetism, renunţă la a le continua, iar apoi acuză metoda magneti-zării că este neputincioasă în faţa bolii lui.

Se poate întâmpla ca, după o primă şedinţă de magnetism, durerile să revină a doua zi. Desigur, aici va trebui repetarea şedinţei până ce durerile dispar.

Putem spune că, cu ajutoprul magnetismului, se poate vindeca orice boală, dar nu orice bolnav. Desigur, dacă boala netratată este într-o fază atât de avansată încât a afectat sau chiar distrus organul bolnave, sau subiectul este nereceptiv la influenţa magnetică, este inutilă folosirea acestei metode; trebuie să recunosc sincer că mulţi bolnavi, care nu au constatat nici cea mai mică ameliorare sau atenuare a durerilor, au fost nevoiţi să renunţe la tratamentul magnetic. Nu pot fi tratate astfel o serie de boli, cum ar fi leziuni vechi ale măduvei spinării, epilepsia congenitală sau cancerul..

Bolile ce pot fi vindecate cu succes cu ajutorul magnetismului sunt: frisoanele, congestiile de tot felul, suferinţele organice locale, spasmele (între care şi epilepsia în crize), isteriile, delirium tremens, crizele de furie şi tetaniile, în toate aceste boli sau înregistrat vindecări de succes.

Clarvăzătorii au observat că, uneori, chiar după prima şedinţă de tratament magnetic, emisiile bolnavilor s-au diminuat, iar în cazul unuia, la încheierea şedinţei, au dispărut cu desăvârşire. Acest lucru însă, se întâmplă foarte rar în medie sunt necesare cea 15-30 şedinţe de tratament.

Oricine poate fi tratat prin magnetism indiferent de vârstă sau sex. Dar numai un om de o înaltă moralitate, calm şi înzestrat cu o voinţă deosebită, care-şi dirijează perfect concentrarea gândurilor şi a voinţei, poate să-i facă pe toţi, fără excepţie, să fie receptivi la emisia sa odică.

Senzaţiile celor supuşi magnetizârii sunt dintre cele mai diferite. Unii au o senzaţie plăcută de căldură, alţii simt o răcoare reconfortantă, altii furnicaturi etc.

Dar fluxul odic nu trebuie să producă pacientului o stare de excitaţie. Dacă se întâmplă aşa, magnetizatorul trebuie să tragă concluzia că acesta se află într-o stare psihică sau fizică nefavorabilă.

Dacă şedinţa de magnetism produce somnolenţă, ne putem aştepta la succes. Este bine dacă după tratament bolnavul mai rămâne o perioadă relaxat, chiar adormit, în general, durata unei şedinţe nu trebuie să fie sub 5 minute, dar să nu depăşească 30 minute.

O transmitere exagerată de od poate avea efecte inverse. Pentru a satura corpul pacientului de od, nu trebuie mai mult de 20 de pase. în funcţie de gravitatea cazului, şedinţele de tratament trebuie să se desfăşoare de 1-3 ori pe zi, dar în general de 2-4 ori pe săptămână.

Pentru un maestru bun şi puternic, 10-12 şedinţe zilnic nu trebuie să fie prea obositoare. Trebuie evitate însă, pierderile de forţă prea intense sau prea dese. Desigur pot fi situaţii în care magnetizatorul trebuie să-şi folosească întreaga putere pentru a salva pe cineva, poate chiar de la moarte, în acest caz trebuie să renunţe la tot şi să dea tot ce poate din capacitatea sa

Magnetizator trebuie să respecte 3 reguli:

1. Să nu facă pase spre sine, altfel îşi va transfera boala asupra sa.

2. Grijă pentru polaritate.

3. Atenţie la direcţia de creştere a nervilor, dacă este posibil, în ceea ce priveşte punctul l, se mai poate adăuga că, în cazul unor boli contagioase, magnetizatorul va face bine dacă la picioarele sale, între el şi pacient, va aşeza un vas plin cu apă, în care îşi va dirija fluxul magnetic, după ce mâna sa va coborî de-a lungul corpului bolnavului. Mâinile sale nu trebuie să atingă suprafaţa apei, ci vor aluneca doar deasupra

acesteia, concentrându-şi totodată atenţia către voinţa ca toate substanţele bolii, pătrunse de magnetism, să se cufunde imediat în apă.

După fiecare mişcare de coborâre se recomandă o uşoară scuturare a degetelor, care va fi dublată de gândul energic al debarasării de substanţele sau germenii preluaţi de la bolnav. La fel se va proceda şi la încheierea paselor, dar mult mai energic. Desigur, înainte şi după fiecare şedinţă trebuie spălate foarte bine mâinile, cu apă şi săpun, înainte de a trece la şedinţa de magnetizare, mâinile maestrului trebuie să devină calde şi uscate.

- Spălatul pe mâini este obligatoriu atât din grijă pentru bolnav cât şi pentru a nu lua boala contagioasă de la acesta. De asemenea, este necesar ca înainte şi după fiecare şedinţă să ne clătim gura.
- Imbrăcămintea pacientului şi a magnetizatorului pe timpul şedinţei trebuie să fie foarte uşoară. Trebuie îndepărtate toate obiectele de îmbrăcăminte strâmte.
- Magnetizatorul trebuie să renunţe la îmbrăcămintea de mătase, ca şi bolnavul.
- Magnetizatorul poate folosi atât ochiul central cât şi vederea obişnuită, în funcţie de efectul pe care trebuie să-1 aibă asupra pacientului excitant sau calmant, în unele boli este nevoie de ochiul central, dar de obicei nu se impune folosirea acestuia
- O privire calmă, profundă, după ce s-a instalat comuniunea odică, îi va inspira pacientului multă încredere. Este ca şi cum magnetizatorul i-ar spune pacientului să lase orice temere, căci se află pe mâini bune, care-1 vor scăpa de toate durerile, necazurile sau neplăcerile sale. Ochii magnetizatorului constituie un izvor puternic de od şi au un rol foarte important. Sunt însă foarte puţine cazuri în care privirea trebuie să acţioneze ca un excitant, în plus, nu totdeauna trebuie să privim în faţă pacientul; este bine să urmărim cu privirea mişcările mâinilor, acţionând ca sursă de od, împreună cu degetele.
- In ceea ce priveşte polaritatea, magnetizatorul trebuie să fie atent să magnetizeze cu mâna dreptă proprie, mâna stângă a pacientului. După cum se ştie, polii de acelaşi semn se resping, deci în cazul de faţă se anulează, pe când cei opuşi se atrag, deci în cazul nostru fac schimb reciproc de oduri. Spinarea bolnavului poate fi magnetizată cu mâinile încrucişate. Trebuie să remarcăm însă că, în cazul a două persoane, cel cu magnetismul mai puternic va determina în corpul celuilalt o inversare de semn. Totuşi, magnetizatorii cu o experienţă mai puţin îndelungată trebuie să respecte regula polarităţii.
- In timpul şedinţelor de magnetizare, atât magnetizatorul cât şi pacientul trebuie să scoată de pe mâini inelele, trebuie să se elibereze amândoi de orice obiecte metalice şi să nu se afle în apropierea nemijlocită a acestora, pentru a nu se produce vreo abatere a odului.

Este bine să se amintească mereu pacienţilor că, de multe ori, la primele şedinţe de magnetism bolile se intensifică mai întâi, dar aceasta nu durează prea mult şi, în curând, este înlocuită de o stare generală foarte bună şi de însănătoşire. Această intensificare de la început este doar reacţia la introducerea de od sănătos în organismul bolnav, acesta este excitat şi are o criză benefică.

După fiecare şedinţă, magnetizatorul trebuie să se străduiască să-1 aducă pe pacient într-o stare de repaas psihic şi fizic. După magnetizare, somnul are o acţiune calmantă şi de vindecare.

Inainte de a trece la diversele procedee de tratament magnetic, trebuie să atragem atenţia ucenicului că trebuie să se abţină de la a magnetiza o persoană fără un martor. Numai astfel el va putea să se apere de orice clevetiri. Numeroşi magnetizatori cu bun simţ şi purtări civilizate au fost supuşi atacurilor unor pacienţi, care i-au acuzat de diferite fapte reprobabile.

Pe lângă magnetismul transmis cu ajutorul mâinilor, de multe ori se folosesc şi diferite substanţe cum ar fi apa.

5.2. TRATAMENTUL GENERAL

El se referă la întregul corp şi se foloseşte aproape în toate bolile, pentru a-1 întări pe pacient şi a-i provoca o criză benefică, înainte de a aplica magnetizarea trebuie să se facă pregătirea prealabilă. Cel ce trebuie magnetizat se aşează în poziţie magnetică, adică este cu faţa spre sud şi spatele către nord. Când este în poziţia culcat, capul va fi orientat spre nord, iar picioarele spre sud. Dar este mai bine ca pcientul să se afle aşezat într-un fotoliu comod, cu capul sprijinit.

Magnetizatorul se aşează în faţa bolnavului, astfel încât genunchii lor se ating uşor. Apoi se iau calm mâinile bolnavului, se aşează degetele mari pe cele ale bolnavului şi se rămâne în această poziţie timp de 3-5 minute.

In acest timp se priveşte cu cea mai mare linişte în ochii pacientului, magnetizatorul închipuindu-şi în acest timp că odul sau energia, în formă de fascicole, iese din ochii săi şi, orientat de voinţa concentrată a acestuia, este receptat de pacient.

Apoi magnetizatorul se scoală, se duce în partea dreaptă a bolnavului, îi pune mâna dreaptă pe frunte, mâna stângă pe ceafa acestuia, rămânând în această poziţie din nou câteva minute. Apoi se ia mâna dreaptă de pe fruntea pacientului, întorcând-o cu dosul palmei spre frunte şi retrăgând-o încet, la distanţa de l cm de fruntea acestuia, coborând apoi de-a lungul corpului, la aceaşi distanţă, în acelaşi timp, mâna stângă rămâne pe ceafa pacientului. Apoi se îndepărtează ambele mâini, prin mişcări circulare, de corpul pacientului, revenind apoi în poziţiile dinainte. Aceste pase sunt necesare doar în primele 5-6 şedinţe. Apoi bolnavul este supus influenţei odice a magnetizatorului în aşa măsură, încât se poate trece imediat la continuarea tratamentului.

Magnetizatorul se aşează în faţa pacientului şi-i pune ambele mâini pe creştet. Mâna dreaptă este aşezată pe jumătatea dreaptă a capului, iar cea stângă pe partea stângă. Desigur palmele sunt spre creştetul pacientului.

După 1-2 minute se ridică mâinile de pe cap şi se deplasează la distanţa de aproximativ l cm, cu degetele desfăcute şi uşor îndoite, mai întâi deasupra obrazului, apoi de-a lungul întregului corp până la vârful degetelor şi apoi ceva mai departe. Apoi se scutură mâinile energic. Se duc apoi mâinile cu mişcări largi, arcuite, către în afară, pentru a începe o a doua linie magnetică.

La revenirea în poziţia iniţială este necesar ca mâinile să fie întoarse înafară şi revenirea să se facă în arcuri largi, pentru a anula efectele anterioare.

Toată linia magnetică, de la cap la degetele picioarelor pacientului, se efectuează în cea 30 secunde, la nevoie repetându-se de 10-12 ori.

Mai multe linii magnetice ar putea surmena pacientul, printr-o cantitate prea mare de magnetism transmisa.

5.3. TRATAMENTUL LOCAL

Prin linii magnetice se tratează locurile bolnave (dureroase). Dacă locul respectiv este pe spatele pacientului, magnetizarea trebuie făcută cu ambele mâini încrucişate.

Dacă locul respectiv este pe abdomen sau pe pieptul bolnavului, se pot face câteva mişcări circulare largi, cu opriri în diferite locuri de pe corp. Se face câte o pauză de câteva secunde (15-20) la fiecare linie, mai întâi pe frunte sau deasupra ochilor, apoi în jos spre piept, apoi spre plexul solar, apoi spre abdomen, genunchi, etc., cu opriri scurte în fiecare din aceste puncte, în funcţie de locul bolnav, care se simte la mana fie rece , fie cald. Se e mai poate alege şi alte puncte pe suprafaţa corpului gâtul, punctul central dintre omoplaţi, zona lombară, uneori şalele, coapsele, gambele.

In cazul tratamentului local trebuiesc magnetizate organele aflate în partea stângă a corpului cu mâna dreaptă, iar mâna stângă se va afla în acest timp fie pe mâna dreaptă a pacientului, fie pe ceafa acestuia.

Organele din partea dreaptă a corpului vor fi magnetizate cu mâna stângă, pe când mâna dreaptă a magnetizatorului se odihneşte pe mâna stângă a pacientului.

Spre final, linia trebuie efectuată cu calm, dar hotărât şi cu palmele spre înafară. în final se scutură mâinile.

Orice şedinţă magnetică trebuie să se încheie printr-o linie efectuată fără nici o oprire. Cel mai bine este ca şedinţele să se încheie prin 3-5 linii uniforme, lungi, fără oprire.

In timpul tratamentului local, chiar înainte de a executa liniile de încheiere, se intensifică efectul tratamentului punând mâinile pe locul bolnav şi suflând asupra lui. în cazul durerilor de abdomen şi stomac, se aşează ambele mâini la fel ca la durerile de cap datorate nervilor. Pentru mame este un sfat foarte util, în cazul în care le sunt copiii bolnavi, pentru a-i ajuta prin câteva şedinţe de magnetism.

Atingerea cu una sau două mâini este de mare ajutor în numeroase cazuri, în cazul îmbolnăvirii unui copil este bine ca mama să folosească tratamentul cu magnetism, pentru care îi va aşeza mâna dreaptă pe piept, iar stânga pe frunte. Foarte repede se va înregistra o ameliorare şi febra va scădea. Dacă nu se întâmplă aşa, este rugat un alt membru al familiei frate, soră sau alt membru al familiei care poate avea mai multă putere decât mama, să repete tentativa. Pentru a-i influenţa pe copii nu este nevoie de prea multă energie.

Istoria este plină de exemple de personalităţi care aveau o emisie foarte puternică de od. Astfel de persoane au fost, de pildă, Hristos şi ucenicii săi, Apolo din Tiana etc.

Vindecarea cu ajutorul atingerii cu mâinile se face pe pielea acoperită sau doar cu o pânză subtire, îar cu procedeele combinate este necesară o atingere a mâinilor de numai câteva minute, în tratamentul local se va ţine mâna pe locul bolnav timp de 20 minute, în acest timp nu trebuie să se apese pe locul respectiv.

După fiecare şedinţă de atingere cu mâinile se suflă asupra locului respectiv, în timp ce se suflă, trebuie ca magnetizatorul să se concentreze asupra acestei operaţii, imaginându-şi cum odul iese odată cu răsuflarea şi vindecă locul bolnav.

Ca întotdeauna, este necesară concentrarea voinţei. Un om care nu-şi asociază emisia de od, chiar dacă este puternică, cu o voinţă concentrată, nu va obţine rezultatele pe care un altul, cu o voinţă mai fermă, chiar dacă odul este mai slab, le va obţine.

La fiecare magnetizare trebuie să ne imaginăm cum odul propriu este emis şi, apoi, procesul de pătrundere în corpul pacientului a odului binefăcător, în acelaşi timp, ne vom concentra asupra gândului că dorim ca boala să dispară, durerea să înceteze, organele bolnave să se vindece şi pacientul să fie din nou sănătos şi vesel, în acelaşi timp, ne vom gândi că odul nostru restabileşte armonia în corpul pacientului.

Cei ce cunosc anatomie şi fiziologie au avantajul că-şi pot concentra odul asupra părţii bolnave şi procesului de evoluţie a bolii, putând provoca mai uşor criza binefăcătoare.

In tratamentul local, când este vorba de locuri ce nu pot fi atinse, se vor face mişcări circulare cu vârfurile degetelor.

Când se acţionează cu degetele, trebuie să avem grijă ca degetul mare şi cel mic să poată emite, iar celelalte să fie uşor îndoite spre palmă. Degetul mijlociu emite cantitatea cea mai mică de od.

Dorind să magnetizăm un pacient adormit, acesta nu trebuie trezit. Oricare ar fi poziţia în care doarme, el poate fi magnetizat. Un om adormit este mai receptiv la emisia de od.

5.4. MATERIALE NECESARE MAGNETIZARII

Magnetizatorul are, de asemenea, o mică farmacie cu medicamente, leucoplast, comprese etc., dar nu o poate purta mereu cu sine. Medicamentele sale nu sunt toxice, dar, cu atât mai mult, sunt foarte indicate şi au efect în tratarea bolilor. Ele se compun din apă magnetizată, ulei sau cărbune, iar compresele sale nu surit altceva decât bucăţele de pânză magnetizate şi o mică cantitate de vată şi hârtie, de asemenea magnetizate.

Toate acestea sunt simple, totuşi apa magnetizată face minuni, iar bucăţelele de pânză (finet) magnetizate asupra cărora se suflă des liniştesc şi chiar fac să dispară durerile atroce.

Iată deci cum trebuie magnetizate apa, vata, pânza, uleiul etc. Apa magnetizată se poate folosi intern (se poate bea) sau sub formă de comprese şi chiar si pentru băi.

Pentru băut, se ia un pahar cu apă, care este umplut până la cea 5 mm sub nivelul marginii paharului.

Se pune problema ce acţiune trebuie să aibă apa, dacă ea trebuie să fie odopozitivă sau odonegtivă. Apa magnetizată negativ acţionează ca dizolvant şi vindecă şi cele mai rebele şi mai vechi constipaţii. Apa magnetiztă pozitiv opreşte diareea cea mai rebelă.

5.5. MAGNETIZAREA APEI

Magnetizarea apei se face, de către bărbaţi, cu mâna stângă — negativ, cu dreapta — pozitiv. Femeile însă magnetizează cu mâna stângă pozitiv, iar cu dreapta — negativ.

Presupunem că un bărbat doreşte, cu scopul de a opri o diaree rebelă, să magnetizeze apa odopozitiv. în acest caz el ia paharul cu apă cu mâna stângă, lateral sau apucându-1 de fund. Apoi ţine degetele mâinii drepte timp de câteva minute (cea 5) deasupra paharului, la 1-3 cm distanţă de suprafaţa apei, fără a le mişca. Apoi mişcă lin mâna dreaptă de 7-12 ori, dinspre pahar în afară, pe partea care nu este acoperită de mâna stângă, aducând mâna înapoi pe o traiectorie arcuită, pentru a nu şterge efectul realizat. Apoi se scutură uşor paharul cu apă. Se duce, în mişcări circulare, mâna dreaptă în sus, ca şi cum ar vrea să prindă soarele sau particulele din eter — acest gând trebuie să le domine pe toate celelalte —, apoi se aduce mâna din nou, prin mişcări circulare, la suprafaţa paharului cu apă, strângând treptat mâna în pumn. La cea 15 cm distanţă de suprafaţa apei se desface pumnul şi trebuie să predomine gândul că odul şi particulele culese din eter sunt iradiate cu putere din vârful degetelor în apă. Procedeul de magnetizare se repetă de trei ori, iar în încheiere se suflă asupra apei.

In toate aceste procedee, cel mai important este gândul la scopul magnetizării şi concentrarea absolută. Trebuie să ne gândim mereu că dorim ca apa să devină foarte puternică şi să acţioneze împotriva bolii pentru care o pregătim, în acest fel apa devine medicament. Kramer a denumit apa magnetizată „medicament universal" şi aceasta şi-a câştigat pe deplin dreptul de a fi astfel numită.

Apa magnetizată îşi schimbă şi proprietăţile. De aceasta ne putem convinge, magnetizând apa din două pahare dintr-un grup de şase, iar apoi schimbându-le locul astfel, încât nimeni, nici chiar cel ce le-a magnetizat, să nu poată deosebi paharele cu eşantioanele de apă în ele. Vom constata apoi că două dintre probele de apă au un gust total diferit faţă de celelalte patru.

Dacă este nevoie să se magnetizeze o cantitate mai mare de apă dintr-o dată, se ia o sticla de sticla sau un alt recipient de sticla cu gura largă. Operaţiunile de magnetizare sunt aceleaşi, în cazul compreselor, de acestea nu trebuie să se atingă o a treia persoană. Doar magnetizatorul sau bolnavul însuşi va putea atinge aceste comprese. De asemenea, când este magnetizată apa pentru a fi băută, nimeni nu trebuie să atingă paharul, în afara magnetizatorului şi a celui care o va bea.

Administrarea apei magnetizate pentru a fi băută se face în înghiţituri sau cu lingura (cel puţin două linguri la o priză), la orice oră sau câte două linguri, înaintea meselor principale. Trebuie urmărit efectul apei asupra stomacului bolnavului, intervenind la nevoie prin magnetizarea ei de semn contrar.

Apa este foarte sensibilă la voinţa magnetizatorului. Ea poate fi medicament, dacă i s-a dat această destinaţie, sau poate fi înzestrată cu calităţile vinului sau ale extractului de aloe, dacă el doreşte aceasta şi-şi încordează voinţa în acest sens. Ea poate căpăta nu numai proptietăţile, dar şi gustul acestor substanţe.

Apa magnetizată poate fi folosită, alături de celelalte mijloace magnetice, în tratamentul tuturor bolilor, cu cel mai mare succes, în cazul durerilor în gât de orice fel, folosită ca gargară, apa are de asemenea un efect deosebit de bun. Apa odonegativă este, de asemenea, un bun somnifer.

Băile cu apă magnetizată au efect benefic în numeroase boli, de pildă în pierderea sau scăderea capacităţilor fizice (a forţei vitale).

Baia cu apă magnetizată se pregăteşte astfel. Cada — cel mai bine din material plastic — trebuie să fie aşezată astfel, încât bolnavul să fie cu capul spre nord, iar picioarele — spre sud. Temperatura apei depinde de boală şi de starea bolnavului, dar trebuie să fie între 32 şi 38-C. Magnetizatorul îşi suflecă mânecile până la cot şi-şi trece mâinile peste suprafaţa apei, în linii lungi, de la cap la picioare, la circa 2 cm deasupra apei. Apoi mişcările trebuie să continue în afara căzii, revenind apoi prin mişcări circulare în sus. Se repetă procedeul de 7-12 ori şi se suflă apoi deasupra apei de mai multe ori; apoi baia este gata pentru a fi folosită.

Bolnavul trebuie să rămână în cada cu apă maximum 15-20 minute, apoi se va duce direct în pat, căci de cele mai multe ori după baie se instalează un somn sănătos, care ajută foarte mult la vindecare şi care nu trebuie întrerupt decât în caz de mare pericol. Pentru a-1 trezi pe pacient din somnul acesta, i se spune mai întâi că va fi trezit, dar să nu se agite şi să nu sufere din această cauză, că va trebui să se trezească imediat şi să se simtă înviorat şi puternic. Apoi cel adormit se apucă de mâini şi i se suflă energic în faţă de câteva ori, ordonându-i să se trezească imediat. Ordinul se va da în şoaptă şi nu se suflă dintr-o dată foarte puternic, pentru a nu-1 speria pe cel adormit. Dacă nu se va trezi, se încearcă câteva pase inverse, de jos în sus sau, în fine, prin stropire cu apă rece.

In locul compreselor (prişniţelor) umede se pot folosi comprese uscate, în acest sens se pregătesc bucăţi de pânză, vată sau hârtie, de mărimea unei coli de scris. Bucăţile respective se magnetizează prin pase liniare dinspre mijloc către margini (12-15 pase), apoi se suflă foarte puternic în mijlocul compresei, apoi se pliază bucata respectivă şi se repetă procedeul pe ambele părţi (feţe) etc., până obţinem compresa de dimensiunea dorită pentru a putea acoperi locul bolnav. Materialele folosite vor fi hârtia velină, vata în formă de pachete cu strat continuu, pânza (finet sau tricot) de cea mai bună calitate, de culoare roşie. Numeroşi magnetizatori încarcă aceste comprese cu od numai prin suflare asupra lor.

Se poate acţiona cu respiraţia direct asupra locului bolnav, obţinând rezultate foarte bune, acţiunea fiind mai rapidă decât în cazul paselor, în cazurile de cefalee se suflă uşor pe frunte, de la o tâmplă spre cealaltă. Când este vorba de erizipel, se suflă uşor asupra locurilor respective şi roşeaţa se reduce de îndată. Dispare şi febra care însoţeşte iritaţiile de pe faţă.

Se pot obţine aceleaşi rezultate cu ajutorul unei batiste de mătase, magnetizate prin suflare, care se aşează apoi pe porţiunile iritate ale feţei.

Substanţele magnetizate trebuie să fie permnent învelite, păstrându-se la loc întunecat. Ele nu se vor lăsa pe corpul bolnavului mai mult de 15 minute, cu excepţia nopţii, când pot rămâne timp îndelungat, chiar ore, dacă pcientul dorme.

In cazurile de lovituri, tăieturi şi arsuri este mai bine să se folosească comprese cu apă magnetizată decât compresele uscate, în rănile cu coajă sau inflamaţii poate fi folosit cu succes uleiul magnetizat. Locurile bolnave se vor unge cu grijă cu acest ulei, efectuând mişcări circulre uşoare. Se pot folosi mici comprese din pânză, care s-au înmuiat în uleiul acesta, şi se aşează apoi pe locurile bolnave.

Materialele folosite trebuie remagnetizate la o nouă folosire, dar nu se vor utiliza mai mult de trei ori, apoi se vor folosi materiale noi.

In bolile de inimă se recomandă folosirea unei plăcuţe de sticlă, ca adjuvant în tratamentul general cu pase magnetice. Plăcuţa din sticlă va avea 6 cm lungime, 4 lăţime şi marginile şlefuite (la partea superioară are o gaură, prin care se trece un şnur). Plăcuţa se freacă pe ambele părţi cu ambele mâini ale magnetizatorului, până se încălzeşte. Apoi se suflă intens pe ambele feţe, de la strângă spre dreapta; se agaţă la gâtul pacientului, astfel încât să se afle în zona inimii. Această plăcuţă din sticlă nu se va folosi mai mult de 8-10 minute, înainte de orice nouă folosire ea va fi, desigur, din nou pregătită de magnetizator.

Amintim încă odată că toate materialele magnetizate trebuie ferite de atingerea altor persoane, în afara magnetizatorului şi a bolnavului. Chiar prin privire, persoanele din afară pot avea o influenţă dăunătore. De asemenea, trebuie ferite de acţiunea luminii, iar apa şi uleiul se vor păstra în vase închise la culoare din sticla

Vom indica acum câteva boli, împreună cu tratamentul adecvat. Metodele de aplicare a paselor diferă, fiecare magnetizator acţionând aşa cum i se pare mai bine şi cum îi dictează experienţa. Va trebui să respecte doar legea polarităţii, să nu revină spre pacient făcând pasele în sens invers, pentru a nu-şi anula singur tratamentul, sau de jos în sus, nu-şi va stresa pacientul cu excesul de od. Toate celelalte depind de voinţa, concentrarea şi proprietăţile odului său, evoluţia sa etică.

La dureri de cap, se recomandă să se aşeze ambele mâini pe capul pacientului sau degetele mâinii drepte pe plexul solar, iar mâna stângă pe frunte, ca degetul mare să atingă rădăcina nasului, în final se suflă de mai multe ori asupra frunţii pacientului, de la stânga la dreapta. Se obţin, de asemenea, rezultate bune dacă se fac pase de sus în jos, de la cap până la picioare, unde se află un lighean cu apă. Sunt utile şi compresele cu apă magnetizată.

Durerile (bolile) urechilor. Mâna de polaritate inversă cu a urechii bolnave se aşează pe ureche, iar degetul mare în pavilionul urechii. Apoi se fac pase dinspre cap spre gât deasupra urechii şi se suflă de câteva ori. în final se poate picura o picătură de ulei magnetizat sau se introduce puţină vată magnetizată.

Bolile de ochi. Se fac pase derasupra capului în jos spre gât, cu oprire deasupra ochilor. Se poate aşeza, de asemenea, o mână pe ceafă, iar vârfurile degetelor celeilalte mâini se ţin în faţa ochilor bolnavi, larg deschişi. Apoi se suflă cu putere de câteva ori asupra ochiului (ochilor) bolnav, în congestionarea ochilor sunt utile compresele cu apă magnetizată sau băile cu aceasta. Aceste băi sunt deosebit de utile în readucerea vederii.

Durerile de dinţi. Se aşează o mână pe falcă, apoi se fac pase în jos şi se suflă asupra locului bolnav. Pacientul poate lua o gură de apă magnetizată, pe care o ţine mai mult timp în gură. Se înclină capul ca apa să ajungă la locul dureros. Se poate pune în ureche o bucată de vată magnetizată. Durerile de cap. Se pot pune, în afară de pase, comprese cu apă magnetică, vată, pânză sau hârtie magnetizată care se lasă peste noapte. Se clăteşte capul cu apă magnetizată şi se bea această apă. Se suflă asupra gâtului.

Răguşeli, tuse etc. Ca mai sus, doar că pasele se fac asupra pieptului şi, în jos, spre abdomen, cu oprire în zona vârfului plămânului, în cazurile cu expectoraţii abundente se vor pune mâinile pe pieptul pacientului pentru câteva minute şi se suflă asupra acestuia.

Bolile de plămâni. Se fac pase lungi de la cap până la picioare. Se vor face opriri asupra vârfurilor plămânilor şi pe mijlocul pieptului şi la plexul solar. Pase pe spate cu ambele mâini încrucişate, apoi, aşezarea mâinii pe piept. Pe spate se va face o oprire sub omoplaţi. Apoi se aşează pe spate sau piept apă magnetizată, hârtie sau pânză, iar înainte de culcare se pun comprese calde cu apă magnetizată.

De asemenea, se suflă de multe ori asupra locului în care pacientul resimte durerea cea mai acută. Se bea, de asemenea, apă magnetizată.

In bolile de inimă, se procedează la magnetizare în poziţia culcat. Intern se prescrie apă magnetizată. In bolile a căror cauză este nervul, se vor face mişcări lente cu mâinile, de sus în jos, de la gât către inimă şi mai jos, însoţite exercitii de respiraţie adânci şi lente.

Suferinţele gastrice. Pe lângă băutul apei magnetizate, sunt foarte utile şi compresele cu apă de acest fel, cu vată sau pânză magnetizată. Compresele uscate sunt cel mai indicate să fie aplicate după mese. înainte de culcare este bine să se aplice o compresă umedă, o faşă înmuiată în apă magnetizată şi oţet, care poate rămâne aşa o oră sau toată noaptea. Deasupra compresei umede se va aşeza un fular uscat. De asemenea este indicat uleiul, cu care se unge zona din dreptul stomacului, care se face cu mişcări circulare şi uşoare. Alte metode sunt pasele de sus în jos, coborând până la genunchi. De asemenea, se aşează mâna drepată pe abdomen, iar stânga pe şale. Apoi se

suflă de multe ori asupra zonei abdominale, de la stânga spre dreapta. Dar niciodată nu se va uita administrarea apei magnetizate ca medicament intern.

La durerile abdominale sunt utile şi alte procedee. Se ţin, de exemplu, pe abdomen cele 10 degete ale mâinilor, răsfirate, până când va dispare senzaţia de durere; apoi se trece la pase (dinspre plexul solar până la picioare). Se mai fac băi de şezut cu apă magnetizată, comprese cu apă, vată sau pânză magnetizată.

Bolile genitale necesită atât tratament local, cât şi pase generale, deasupra întregului corp. în locul dureros se pun comprese cu apă magnetizată sau ulei. Cel mai bine acţionează băile de şezut cu apă magnetizată.

Naşterile. Gravida trebuie magnetizată chiar înaintea declanşării naşterii. Cel mai bine este ca gravida să fie magnetizată şi înainte de momentul decisiv, în cursul zilei. Se recomandă pasele ample deasupra întregului corp, apoi câteva pase deasupra abdomenului, de la piept până la genunghi. Opririle se fac deasupra plexului solar şi al abdomenului. Apoi se aşează mâinile pe abdomen şi în final se suflă de mai multe ori, de la stânga la dreapta. Toate acestea uşurează naşterea. Un bun magnetizator, având o voinţă fermă, poate face ca naşterea să se desfăşoare aproape fără dureri, îndeosebi dacă pe timpul acesteia i se vor da gravidei înghiţituri mici de apă magnetizată special. Acţiunile asupra copilului înainte de naştere, începând cu luna a 6-a a sarcinii trebuie începute şedinţele de magnetizare. în cazul femeilor cu o sănătate mai precară acestea trebuie începute la puţin timp după ce rămâne gravidă. Sunt suficiente şedinţele desfăşurate odată pe săptămână, prevenind astfel îmbolnvirile copilului şi mamei, încă înainte de momentul naşterii copilului.

Sunt utile, de asemenea, băile magnetizate, calde. Magnetizarea favorizează, de asemenea, hrănirea naturală a copilului, influenţând calitatea şi cantitatea laptelui matern.

Bolile copiilor. Aici este deosebit de util mgnetismul animal. Copiii sunt foarte receptivi la tratamentul magnetic, care-i poate feri de foarte multe boli şi de neplăceri multiple. Organismul copiilor nu are nimic de suferit. Copiii sunt magnetizaţi la fel ca şi adulţii, dar trebuie feriţi de o transmitere excesivă a odului.

Deci şedinţele vor fi mai scurte şi cu un număr mai mic de pase în cazul infecţiilor. Se fac mişcări circulare în jurul infecţiei.

Se unge apoi cu ulei magnetizat. Se suflă energic. Se pot folosi comprese cu apă magnetizată.

Reumatism. Interesul este îndreptat mai ales asupra tratamentului general, apoi pase deasupra locului dureros, băi calde magneţi zate şi suflarea peste locul respectiv. Frecţii ale locurilor dureroase. Se va bea, de asemenea, apă magnetizată.

Spasme, paralizii etc. Alături de tratamentul general, pase pe spate, de-a lungul coloanei până la mijloc. Tratament local cu pase, băi, suflat asupra locului bolnav.

Bolile de nervi. Se tratează numai cu tratament general prelungit, după care urmează pase de-a lungul coloanei. Se aşează apoi mâinile pe creştet sau mâna stângă pe ceafă şi dreapta pe plexul solar. O perioadă, băi zilnice cu apă magnetizată.

Desigur, tratamentul magnetic trebuie să meargă mână în mână cu un mod de viaţă sănătos, raţional. Obligatorii sunt regimul şi liniştea sufletească.

Totdeauna trebuie să se lucreze cu asistenţă medicală. Bolnavul este bine să fie examinat, în prealabil, de un medic cu experienţă, pentru a-i pune diagnosticul.

Persoanele cu părul de culoare mai închisă decât al magnetizatorului se vor împotrivi acţiunii de supunere la odul acestuia, pe când cele mai deschise la culoare se vor supune mai lesne. Persoanele cu părul mai întunecat au, în general, o voinţă şi o emisie a odului mai puternică, de aceea este necesară mai multă răbdare cu ei.

Tratamentul magnetic este posibil, de asemenea, la distanţă, chiar prin poştă. Dacă vom magnetiza cu mâinile încrucişate o fotogrfie a unui pacient, care a mai fost magnetizat personal de câteva ori şi se pune apoi într-un pachet, pe care-l vom trimite pacientului prin poştă, acesta, aşezând fotografia asupra plexului

solar, va resimţi influenţa magnetismului. Desigur, aceste şedinţe de la distanţă nu sunt la fel de eficiente ca magnetizarea directă, dar cei ce au o voinţă puternică reuşesc să imprime puteri şi acestor procedee.

5.6. EXERCITII PENTRU MINTE SI CORP

După misticul francez Piobb, schemele meditaţiilor se reduc la:

Formarea unei holograme cu scopul de a chema sau de a face o legătură directă cu Absolutul, pe care o simţim sub forma unei mingi energetice şi coborâm această minge în inimă.

Inima este organul perceperii energiilor superioare.

Ea are DOI CENTRI secundari: partea din stânga, care se află plasată la nuvelul mamelonului stâng, este cea care recepţionează energia astrală chiar şi în timpul somnului, când omul visează şi trimite această energie prin centrul inimii transfor-mând-o în energie materială, în partea centrului secundar din dreapta (plasat în regiunea mamelonulu drept).

2. închidem ochii şi ne imaginăm clar o realitate (formăm în gând) un peisaj, de exemplu:

a) o pădure de aur, pământul este acoperit cu aur; toate acestea se scaldă în razele soarelui auriu;

b) o floare albastră pe un fond azuriu;

c) o floare albă cu vârful în sus, pe fond de cer albastru;

d) vârfuri de munţi acoperite cu zăpadă, ieşind dintr-un văl de ceaţă care luminează;

e) o cruce albă înclinată, pe un cer albastru foarte strălucitor, care te orbeşte pe un fond azuriu infinit.

3. Noi umblăm rătăcind prin acea pădure, zburăm pe acel cer azuriu la înălţimea munţilor înzăpeziţi (nici într-un caz nu vă controlaţi capul, veţi pierde meditaţia). Spunem cuvinte neînţelese, gesticulăm, facem alte operaţiuni magice. Când scopul hologramei va fi atins, conştiinţa va reveni singură.

4. Pentru ca prin aceste operaţiuni să vi se dea puterea Ma-crocosmosului, trebuie să începem totul cu o moliftă către Tatăl Ceresc, cu rostirea cuvintelor magice AUM şi a descântecului: AUM, AUM, VANITĂ ENSOF.

Astfel, noi, cu ajutorul undelor acustice (vibraţiile care se formează la rostirea acestor mantre), punem corpul sub un control pe planurile trecutului. Aceste mantre se rostesc stând doar în postura lotus sau pe scaun cu mâinile pe genunchi, picioarele depărtate unul de celălalt la distanţa de 20-30 cm, coloana ver-trebrală dreaptă. Timpul mantrei: 3-5-7 minute.

Vă poate ajuta scopului un susur de apă, de picături căzând. E bună pentru meditaţie o muzică specială, formată pe vibraţiile centrilor, în aşa fel puteţi ieşi şi în astral. Ştiu că aceasta ar fi

dorinţa tuturor, să-şi afle trecutul, viitorul, rezolvarea unor probleme foarte importante. Nu e neapărat nevoie să apelaţi la persoane suspicioase, vrăjitori fel de fel, ca să vă dea în cărţi sau în cafea. Este de ajuns să vă dezvoltaţi capacităţile proprii ca să puteţi uşor obţine ceea ce doriţi. De fapt, de multe ori se întâmplă, ca multe persoane, în timpul somnului, să viseze ceva care le determină sau le ajută să ia nişte decizii pentru care avea de câteva zile reţinere. Culcându-se cu aceste gânduri care le frământă zile în şir, noaptea, în timpul somnului, corpul astral părăseşte corpul fizic ţinând legătura doar prin cordonul ombilical (firul auriu genetic). Prin acest cordon se transmite energie astrală care prin centru secundar al inimii se transformă în energie vitală, aducând cu ea odată de pe planul astral informaţia de care aveam nevoie înainte de somn. Visele de obicei nu sunt scurte. Senzaţia care o aveţi la trezire, după ce aţi visat, e că au fost vise felurite, însă ele de fapt sunt diferite planuri astrale. Cu cât mai pur este corpul celui care visează (se are în vedere şi spiritual, şi emoţional, şi energetic), cu atât mai sus se ridică şi cu atât mai pură este informaţia primită prin somn. Cerul este Nesfârşitul, acel Infinit care ţine legătura Creatorului cu elevul.

17. Cercul şi însemnătatea lui

Cercul este simbolul Legii Karmice. Lumea e compusă din două cercuri:

- un cerc mic care se roteşte în sens opus acelor de ceas;

- un cerc mai mare care este într-o rotaţie continuă, dar se roteşte în sensul acelor de ceas.

(Observaţi cum merg preoţii în timpul ritualului de botez, apoi în timpul ritualului unei cununii, sau în biserică, cum e stabilit să se meargă).

Iată de ce tămăduitorii, extrasenzorii din China, Japonia, Tibet, fac aceste pase în felul următor: mâna dreaptă, care înscrie cercuri mari în partea de jos (pacientul stând în picioare), în sens

orar, iar mâna stângă în creştetul capului face pase înscriind cercuri mai mici - antiorar. Prin aceste pase se transmite energia de la vindecător către bolnav.

Acesta este simbolul Legii Karmice, pe care, dacă fiecare din noi şi 1-ar imagina înainte de a dormi, şi-ar forma o protecţie astrală, fiind formată din doi cilindri — unul mai mic pe interior, care s-ar roti antiorar şi unul pe exterior, care s-ar roti orar. Cu această protecţie puteţi adormi, dar să ţineţi cont că e valabilă doar în timpul somnului şi cu rugăciunea către Dumnezeu sau mantra inimii (de apărare). Să nu încurcaţi rotirea cercurilor sau a cilindrilor, că vă va fi rău, pe parcursul a câtorva zile vă veţi simţi starea sănătăţii proastă. Deci fiţi foarte atenţi la exerciţii. Adresaţi-vă mai bine unui specialist în domeniul respectiv şi veţi fi ajutat.

18. Puterea de a mări forţa gândului

Pentru a mări puterea gândului, se foloseşte focul. Puteţi trimite un gând de binefacere stând şi în faţa altarului, atunci când vă găsiţi în biserică, sau în faţa unui rug care arde, trimiţând acest gând în para focului. Acest exerciţiu amplifică gândul de a trimite telepatic vise plăcute şi însănătoşire grabnică bolnavilor. De aceea rugăciunile, pentru a ajunge la cer, se fac la lumânarea aprinsă. De aici şi ridicarea sufletelor celor morţi se face cu slujbă bisericească şi cu multe lumânări arzând. Şi tare ar fi bine, dacă mergeţi la sf. biserică, aprindeţi câte o lumânare şi pentru cei care au murit fără foc.

19. Energia soarelui - exerciţii de încărcare

Soarele are cea mai mare putere dimineaţa, când răsare. Este foarte folositor un exerciţiu din Radja-Yoga pe care îl puteţi face doar dimineaţa la răsăritul soarelui:

1. Se stă în picioare, cu faţa la răsărit, mâinile întinse cu palmele spre Soare, spre Lumină. Vă imaginaţi că Soarele arde şi emană lumină în mâinile voastre, întoarceţi palmele spre sine şi apropiaţi-le, dându-le drumul de-a lungul corpului, imaginân-du-vă că Soarele s-a oprit în voi şi luminează din interiorul vostru. Mulţumiţi Soarelui.

Alt exerciţiu care se face tot la răsărit de Soare, dar după o metodă ocultă, este următorul:

2. Staţi sub forma literei „Y", cu palmele în sus, vă imaginaţi că energia iese din palmele voastre şi se intersectează deasupra capului. Aduceţi cu gândul Soarele în locul intersectării energiei ieşite din mâini, în acest mod, energia Soarelui va veni spre mâini prin razele canalului deja format din palme, centrul inimii şi mai sus.

Există în Yoga circa 2000 mijloace de a vă uni cu Focul Soarelui.

Pentru a lua contact cu Puterea Focului (AGNI), trebuie ca seara, când vă culcaţi, să vă imaginaţi un foc mare de culoare albă, lumina focului lumânărilor din biserică sau răsăritul Soarelui. Este de dorit să vă culcaţi cu capul spre răsărit, iar cul-cându-vă să vă formaţi hologramа (scopul).

în Radja-Yoga se apelează la vindecarea prin somn cu ajutorul Focului. Pot fi vindecate bolile de ochi, scleroza creierului etc. Exerciţiul pentru scleroză se face dimineaţa, cel pentru ochi-seara. Durata exerciţiului la flacăra lumânării - 15-20 minute. Toate exerciţiile de mai sus se îmbină cu mantrele de chemare

a Foculuí; aceste mantre trebuie spuse cu precauţie numai de către oamenii psihic sănătoşi. Mantrele Foculuí provin de la cuvântul AOUM, iar variantele lui prescurtate ar fi: O, OM, UM, AM, AO, OUM, AUM. Aceste mantre duc la vibraţia spaţiului şi la intrarea în vibraţie a celui ce repetă mantra. Se curăţă unda de legătură între OM şi FOC. Când canalul e curăţat, mantra AOUM defineşte deja venirea foculuí din spaţiu şi intrarea în vibraţie cu Focul propiu, deschide energia Kundalini, urcând-o de jos în sus, pe coloana vertrebară. Merge încet dechizând ceilalţi centri energetici cu uşoară căldură în coloana vertebrală şi luminează în toate culorile spectrului.

Şcoala Chineză învaţă acumularea acestui foc în coloana vertebrală în regiunea coccisului, sau să-l acumulezi tot timpul din spaţiu.

Mantra OM MANI PA DM E RUM se foloseşte la chemarea foculuí. Puteţi începe vindecarea cu aceste cuvinte sfinte. Pentru a nu slăbi energia foculuí spuneţi pacientului să repete tot timpul mantra RAM. Această mantră duce energia de la vindecător la pacient.

AOUM - AOUM - RAM este mantra de a ţine sub influenţa foculuí un organ grav bolnav (tumoare), mai este şi mantra de apărare a corpului vindecătorului, fiindcă de multe ori se întâmplă ca, din imprudenţă, lucrând cu pase magnetice asupra unui bolnav, să se preia boala de la pacientul bolnav; de aceea, mulţi vindecători preferă să lucreze la nivel mental sau punân-du-i o apărare de foc pe toate corpurile. După fiecare bolnav, spălaţi-vă mâinile sau faceţi un duş energetic.

20. Mineraloterapia

în afara lucrului cu puterea gândului se pot folosi şi pietrele preţioase, semipreţioase sau chiar pietre obişnuite. Cu ajutorul lor se poate efectua corecţia (echilibrarea) biocâmpurilor omului. Câmpul energetic poate fi corectat şi pe fantomă atunci când bolnavul se află la o distanţă mai mare şi nu se poate deplasa către vindecător. Fantoma este copia energetică a omului, care se numeşte corpul informaţional. Având la dispoziţie chiar şi un fir de păr al unui bolnav, se poate depista de ce boli suferă, ce vârstă are şi ce fel de om este. Deci se poate citi codul energetic al omului. Cunoscând codul, vindecătorului îi vine uşor să facă vindecări la distanţă.

Există şapte nivele de capacităţii senzoriale: 1. Etapa conştientă, când omul cunoaşte ceva care-i face plăcere să cunoască sau nu;

2. Etapa tactică, când amul simte vibraţiile funcţionării centrilor de forţă sau organelor bolnavului;

3. Etapa mentală, când se pune în funcţiune lucrul creierului;

4. Etapa de sunete, când omul simte vibraţia, dar o percepe ca pe un sunet (clarauzul);

5. Omul începe să vadă imagini sub formă de chip energetic;

6. Vederea deplină a chipurilor + vederea peisajelor geografice (clarvederea şi clarauzul);

7. Vederea transcedentală - la acest nivel ajung numai persoanele care au un Guru, un învăţător spiritual, fie că au meditat foarte mult cu un bun cunoscător de ştiinţe oculte, fie că sunt la o treaptă de dezvoltare spirituală foarte înaltă şi li s-a trimis un Guru spiritual care îi învaţă prin Şcoala Astrală.

Când omul are viziuni transcedentale, — vede chipurile sfinţilor, stelele - acest om are un Guru spiritual. Ajungând la acest nivel, care se mai numeşte şi aurie, se poate uşor ajunge la levitaţie. Dacă s-a ajuns la nivelul de desprindere de la pământ şi Kundalini este deschis, omul poate ajunge la Conştiinţa Universală, însă cei slabi, care nu-şi pot controla energiile, îşi pierd firea ieşindu-şi din minţi.

Cu ajutorul cristalului de cuarţ se pot deschide capacităţile extrasensoriale, după metoda propusă de Rudolf Steiner. Dar există şi o tehnică de securitate în lucrul cu pietrele:

- luaţi piatra şi aduceţi-o la nivelul ochiului al treilea, vedeţi dacă emană sau absoarbe energie şi ce fel de energie absoarbe;

- ţineţi palma dreaptă deasupra mineralului şi remarcaţi dacă dă căldură sau răceală în palmă.

BIOENERGIE metoda practica de initiere

..

. ANATOMIA TA ENERGETICĂ

Corpul omenesc este într-un continuu proces de vindecare.

Poţi să iei antibiotice ca să te lupţi cu infecţiile, să te îndopi cu aspirină ca să nu mai simţi dureri, să-ţi pui încheietura mâinii în ghips / sau chiar să te operezi de apendicită, dar pastilele şi procedurile medicale nu te „vindecă". Ele reduc inflamaţiile, se luptă cu bacteriile sau, îni cazul unei fracturi sau operaţii, fac posibilă vindecarea, însă corpul se vindecă singur. Şi o face într-un mod uluitor. Cu ajutorul unor procese pe care noi nu avem încă puterea să le pătrundem, corpul are de la naştere minunata capacitate de a se vindeca singur.

Medicina poate da explicaţii cu privire la reacţiile neurologice şi biochimice care au loc atunci când ne tăiem la un deget: nervii duc Mesajul către creier pentru a da de ştire că există o problemă; globulele albe se năpustesc spre locul respectiv pentru a se lupta cu murdăria sau cu germenii patogeni. Trombocitele coagulează sângele şi încep să formeze crusta, iar celulele cutanate se regenerează sub crustă, însă medicina nu are cunoştinţă despre cum anume ştie corpul să le facă pe toate şi ce forţă alimentează procesul de vindecare. Intuitiv, ştim că trebuie să existe o conştiinţă în spatele capacităţii de autovindecare, cea care ştie cum să lucreze, la fel cum corpul ştie să respire fără ca noi să impunem plămânilor noştri să inspire şi să expire.

Avem resurse de energie pe care corpul le foloseşte în procesul de vindecare . Altfel, globulele albe n-ar putea să se înmulţească şi să îndepărteze infecţia şi inflamaţia din rană. Celulele cutanate n-ar putea să repare, să genereze ţesuturi noi. In gândirea medicală tradiţională se vehiculeaza ideea că atât procesul de vindecare, cât şi energia implicată depăşesc controlul nostru voit. Cun ar fi dacă ai putea controla în mod conştient ceea ce se presupune că este un proces de autovindecare ce scapa conştientului?

Cum ar fi dacă ai putea invata sa stăpâneşti cel mai important element al procesului *energia vindecatoare* folosita de corp pentru a se repara singur **Stăpâneşte – ti energia vindecătoare**

Exerciţiile formative vin in ajutorul nostru, sunt uşor de asimilat şi efectuat, vei învăţa să-ţi stăpâneşti energia vindecătoare a corpului, numita energia *qi* la chinezi, *mana* la polinezieni şi *prana* in India. Noi o vom numi prana .

De ea deprinde un întreg sistem de autovindecare ce foloseşte principiile celei mai cuprinzătoare şi eficiente forme de medicina bioenergetică, numită vindecarea pranică sau vindecare prin bioenergie.

2..2. TERAPIA PRIN BIOENERGIE

Terapia prin bioenergie sau terapia energetică cuprinde o serie de metode alternative de vindecare ce folosesc energia universală a vieţii ca modalitate principală de vindecare. Deşi unele forme de terapie sunt folosite ca alternative ale terapiei alopante sau occidentale, cele mai multe metode sunt acum folosite în complementaritate cu îngrijirea oferită de medici şi alte tratamente tradiţionale, dar si ca adjuvant al îngrijirilor in vindecare..

In terapia energetică, o sănătate bună decurge din cantitatea adecvată de energie care trebuie să circule constant în corp.

Problemele de sănătate sau durerile sunt rezultatul deficienţei sau obstrucţionării energiei. Terapia energetică include metode de sporire si stimulare a cantităţii de energie vitală în corp. Acupunctura, qi gong, Reiki, atingerile terapeutice şi vindecarea pranică sunt câteva exemple ale terapiei energetice.

In prezent, acupunctura este probabil cel mai cunoscut sistem de terapie energetică. Ea se bazează pe inserarea unor ace foarte subţiri în corpul pacientului, în anumite locuri, de-a lungul canalelor de energie numite *meridiane energetice.* Acele, eliberează fluxul energiei *qi,* prin meridiane, echilibrând astfel energia corpului şi facilitând vindecarea Uneori, terapeutul învârte uşor acele sau chiar induce prin ele un şoc electric foarte slab pentru a accelera procesul de vindecare.

Qi gong (în traducere literală „lucrul cu energia") provine din acelaşi fundament filosofic oriental ca şi acupunctura. Terapia tradiţională chinezeasca şi artele marţiale chinezeşti interne, cum ar fi *tai qi,* înglobează o varietate de exerciţii şi practici generatoare de energie , vechi de mii de ani. Există multe tipuri de *qi gong,* dar, în general, practicanţii de *qi gong* efectuează un set prestabilit de exerciţii de respiraţie si exercitii fizice pe parcursul mai multor ani, pentru a putea acumula *qi-ul* în corpul lor, si apoi proiectează energia în corpul pacientului pentru a-1 vindeca. In aceasta carte vom învăţa o modalitate diferită şi mai eficientă de a genera energie cu ajutorul vindecării pranice.

Reiki este un sistem japonez de canalizare a energiei prin atingerea cu mâinile, despre care se crede că îşi are originile în practicile ezoterice ale călugărilor tibetani. Practicanţii de Reiki trebuie să fie „aduşi pe aceeaşi lungime de undă" cu energia universală a vindecării de către un maestru în Reiki, după care vor putea să atragă energia vitala in ei lase să circule prin trupul lor unde este nevoie de vindecare. Există trei niveluri de instruire în Reiki: gradul I, gradul II şi gradul III sau maestru în Reiki.

Atingerea terapeutică este o metodă de vindecare energe tica si inglobează tehnici de terapii tradiţionale orientale.

Prin aceasta tehnica se detecteaza circulatia energiei vitale in corp si ajuta stabilirea echilibrului energetic in corp.

2.3. VINDECAREA PRIN BIOENERGIE

Vindecarea pranica sau prin bioenergie provine din orient, este un sistem practic simplu si eficienta Vindecarea pranică în comparaţie cu alte tipuri de terapie energetică este o formă de terapie energetică mai cuprinzătoare şi înglobează tratamente mai particularizate decât celelalte două sisteme mai noi, Reiki şi atingerea terapeutică, şi este mai uşor de învăţat şi de aplicat decât vechile şi formalele sisteme chinezeşti, respectiv acupunctura şi *qi gong.* în plus, ea cuprinde tehnici ce nu se prea găsesc în alte sisteme de terapie energetică, cum ar fi utilizarea în detaliu a pranelor cromatice şi practica *igienei energetice.*

Ca şi Reiki şi atingerea terapeutică, vindecarea pranică îi învaţă pe practicanţi să perceapă perturbaţiile din aură. însă versiunea vindecării pranice a tehnicii bazate pe simţul tactil, numită *scanare,* este mult mai explicită şi mai precisă. De exemplu, vindecarea pranică avansează câteva exerciţii simple care să-i ajute pe

cursanţi să-şi deschidă şi să-şi sensibilizeze chakrele, sau centrii vitali, prin palme. Vindecătorii pranici vor putea astfel să detecteze atât *congestia* (un blocaj energetic), cât şi *epuizarea* (o deficienţă de energie) în timp ce-şi trec mâinile peste corpul unui pacient. Vindecarea mai cuprinde şi alte două tehnici ale mâinilor, *măturarea,* o curăţare manuală a congestiei sau energiei impure, şi *energizarea* (consolidarea zonelor cu deficienţe pranice). Reiki nu are o tehnică de măturare similară, iar netezirea căilor energetice în atingerea terapeutică este similară, dar nu la fel de eficientă măturarea. Netezirea se aseamănă cu ceea ce în vindecarea pranică poartă numele de *măturare distributivă,* respectiv folosirea mâinilor pentru a transfera cu blândeţe energia de la o zonă la alta. Măturarea din vindecarea pranică care oferă însă o eliminare mai concentrată, mai completă a congestiei energetice, în primul rând pentru că vindecătorii pot folosi diferite tipuri de mişcări ale mâinii pentru această tehnică, în funcţie de zonă şi de „încăpăţânarea" blocajului energetic.

Energizarea este mai detaliată în vindecarea prin atingerea terapeutică, deşi se poate învăţa mai uşor. In acest caz terapeutii (vindecatorii) direcţionează energia în corpul pacientului, având ca ţintă rudimentară zonele în care pacientul simte disconfort sau perturbări energetice. Cu toate acestea, în vindecarea pranică există o secvenţă specifică de purificare şi energizare a anumitor părţi ale corpului şi a anumitor chakre, în cazul fiecărei probleme specifice de sănătate, aşa că prana este folosită cu un efect maxim de vindecare.

Cu toate că se bazează pe nişte principii ce susţin acupunctura şi *qi gong,* vindecarea pranică este mai uşor de învăţat şi de folosit. Ca şi în acupunctura, vindecarea pranică lucrează cu meridianele; deosebirea dintre cele două este că ultima se concentrează numai pe meridianele cele mai mari, de-a lungul cărora se situează chakrele majore. Există sute de alte meridiane mai mici ce se întretaie în corp, însă prin efectuarea unei şedinţe energetice pe meridianele mari - care le alimenteaza pe cele mici - vindecătorii pranici pot atinge rezultate mai eficiente într-o perioadă mult mai scurtă de timp. Şi, bineînţeles, vindecătorii pranici, sau terapeutii in bioenergie, spre deosebire de practicanţii de acupunctura, nu trebuie să studieze ani de zile pentru a învăţa zonele şi traseele meridianelor mici şi organele şi părţile corpului pe care le energizează.

Seturile de exerciţii fizice şi de respiraţie au fost dezvoltate, cu multe secole în urmă, de călugării chinezi, atât în scopul adăugării unor noi laturi dezvoltării lor spirituale şi instruirii în artele marţiale, cât şi pentru a face vindecarea fizică mai uşoară. In vindecarea prin bioenergie folosim generarea de energie, pentru vindecare externă. Cursanţilor li se predau tehnici puternice care îi ajută să preia energie din afara corpului lor, pe care o proiectează apoi în zone deficiente, pentru a le vindeca. Astfel, vindecătorii pranici nu trebuie să se îngrijoreze că li se „consuma" bateria şi nici nu trebuie să petreacă ani de zile învăţând şi practicând exerciţii fizice complexe şi modele de respiraţie pentru a ajunge la nivelul intern de energie necesar unei vindecări eficiente.

In sfârşit, ceea ce lipseşte din aproape toate sistemele de terapie energetică sunt cele două pietre de temelie ale vindecării pranice: folosirea metodică a pranelor cromatice, ce oferă un punct de reper şi accelerează în mare măsură procesul de vindecare, şi *igiena energetică,* adică reguli şi practici pentru a evita infectarea energiei şi pentru a menţine curate şi suficiente resursele personale de energie ale practicantului.

2.4. ANATOMIA TA ENERGETICĂ

Vindecarea prin bioenergie ne învaţă că bolile şi problemele de sănătate provin din perturbaţiile fluxului energetic (printr-o reţea de centri ai forţei, pasaje şi câmpuri energetice care interpenetrează) numit *anatomie energetică.* Anatomia energetică, numită şi energia corpului sau pur şi simplu *aură,* este un nor tridimensional de prana ce porneşte din corpul fizic şi se propagă în afară, în toate direcţiile, formând un contur imprecis în jurul corpului. Anatomia energetică are cinci componente principale:

1. *chakrele* sau centrii de forţă ai corpului, transformatorii care preiau şi distribuie energia ;

2. *meridianele* - canalele de energie ale corpului prin care hrana circulă la chakre şi de acolo la organele şi părţile corpului din vecinătate;

3. *aura interioară* - un strat interior de prana ce porneşte din corp şi se propagă la aproximativ 15 cm în afara corpului, la un adult sănătos;

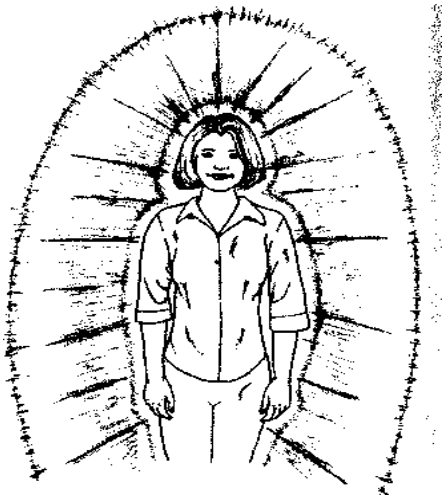
4. *aura exterioară* - un strat exterior de prana, ce porneşte tot din interiorul corpului şi se propagă la câţiva metri de aura interioară, la un adult sănătos. Aura exterioară păstrează energia corpului în interior;

5. *aura sănătăţii* - o aglomerare de raze lungi de 60 cm ce iradiază din porii corpului. La o persoană sănătoasă, razele de sănătate sunt drepte şi bine definite, în timp ce la o persoană bolnavă ele sunt îndoite sau fade.

Aurele sunt concentrice, asemănătoare cu straturile unei cepe, trei aure fiind aşezate una în cealaltă (fig. 1).

Anatomia ta energetică are patru funcţii principale:

1. de a absorbi, distribui şi ener-giza corpul fizic cu prana;
2. de a servi ca şablon sau model pentru corpul fizic;
3. de a controla, prin intermediul chakrelor, reglarea adecvata a pranei în corpul fizic; 4. de a servi, în primul rând prin intermediul razelor de sănătate şi al aurei, ca un scut protector pentru corpul fizic, împotriva contaminării energiei.



Să analizăm fiecare componentă în parte

2..4.1. CHAKRELE

Mediumurile citesc culorile si forma aurei in legatura cu chakrele, care sunt puncte energetice distribuite pc intregul corp astral, in traditia hindusa dezvoltarea chakrelor umii individ arata faza dezvoltarii sale psinice. In sanscrita, ,,chakra" inseamna ,,roata" si yoghinii indieni vizualizeaza chakrele sub fonna unor discuri mici, slab colorate, de marimea unei monede. Asa arata chakrele in cazul persoanelor cu un nivel redus de dezvoltare psihica. Pe masura dezvoltarii constiintei de sine a individului, chakrele sale sc deschid si discurile incep sa semene cu nisie flori viu colorate.

Desi consideram chakrele in raport cu partile cornponente ale corpului fizic, ele nu exista in acesta in sens determinat.

Chakrele se manitesta m corpul astral. Vorbim despre dispunerea lor pe corpul fizic, pe suprafata acestuia, pentru a usura citirea si tratamentul bolnavilor. Energia orientata spre o anumita" chakra a corpului astral va actiona in egala masura si asupra partii corespunzatoare a corpului fizic.

Distingem si operam cu sapte chakre principale si patru secundare. Cele sapte centre de energie sunt reunite intr-un ,,canal energetic" care trece prin spatele coloanei vertebrale, paralel cu aceasta.

Dupa dorinta, chakrele pot fi ascunse sau inchise, pentru manifestarea sau retinerea unor capacitati psihice.

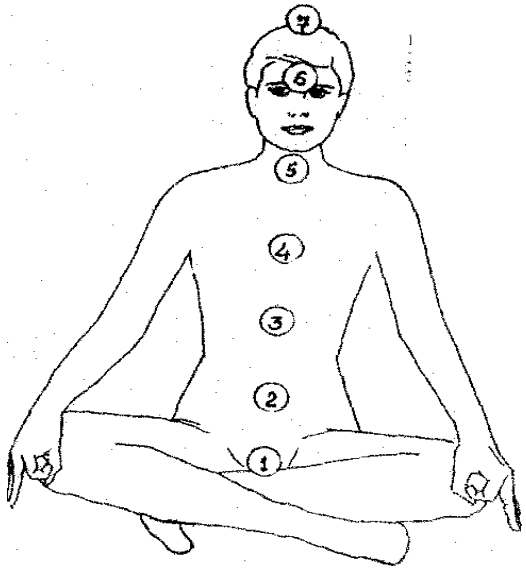
Chakrele vatamate pot fi vizualizate. De ascmenea, poate fi dereglata legatura dintre chakre si canalul energetic. Aceste perturbatii ale chakrelor sunt provocate in principal de stresul psihic sau de un traumatism. Stresul sau traumatismul sunt produse de fenomene numite ,,negative"; ele pot fi neutralizate prin evenimente sau .senzatii numite ,,pozitive".

Tot ce perturba functionarea normala a organismului unui individ poate distruge si chakrele. De exemplu, rememorarea unui eveniment dureros (care poate fi recreat mental, reconstituit ca o imagine in

adevaratul sens al cuvantului) se depune pe chakra, stationeaza acolo si franeaza sau blocheaza fluxul de energie care vine dinspre chakra respectiva".

Perturbatiile fizice si psihice pot avea drept cauza astfel de franari si adesea vindecatorul depune etbrturi man numai pentru a curata sau vindeca aceste chakre .

Fig.1.



Chacrele:

1. Muladhara
2. Swadishana
3. Manipura
4. Anahata
5. Vishudha
6. Ajna
7. Sahasrara

1. Prima chakra, Muladhara sau ***chakra coccisului***, este asezuta la barbati la baza coloanei vertebrale iar la femei intre ovare. Este singura charka asezata diferit la cele doua sexe.

Ea este numita chakra ,,de baza", iar uneori chakra ,,de supravietuire", deoarece este legata" de mecanismele organelor umane care mentin corpul fizic in viata. De exemplu, cand pe neasteptate sunteti in pericol sau intr-o situatie critica, prima chakra se deschide pentru a elibera informatiile acumulate, care va sunt necesare pentru a supravietui sau a ajuta alte persoane sa supravietuiasca.

Daca ati ramas fara bani sau fara serviciu, proprietarul v-a scos din casa etc., aproape sigur va aflati concentrat in chakra de supravietuire - prima chakra, Intreaga dumneavoastra atentie psihica este indreptata spre mentinerea bazelor vietii.

2. **A doua chakra**, sau ***,,chakra splinei",*** este asezata imediat sub ombilic.

Prin acest centru energetic percepem emotiile celorlalti oameni.

Capacitatea psihica" de a percepe ceea ce simt ceilalti oameni se numeste ,,clarsensibilitate" (clarsenzitivitate). Numerosi oameni au aceasta a doua chakra foarte activa si au acest dar al psihicului, fara a-1 folosi. O doza de clarsensibilitate este foarte utila, deoarece va permite sa fiti mai sensibili fata" de ceilalti oameni si sa sesizati situatiile de pericol.

Dar o chakra larg deschisa poate conduce la traumatisme. lata unul dintre exemplele tipice de comportament al unui om care are a doua chakra larg deschisa": sunteti bine dispus si primiti vizita unui prieten, cu care vreti sa serviti o cafea si sa stati de vorba". Dar prietenul are neplaceri si este intr-o stare depresiva. Va exprimati compasiunea si intelegerea, vreti sa-l ajutati, ii aratati partea buna a situatiei sale. Prietenul se simte mult mai bine, capata curaj si la plecare este mai linistit si mai vesel. Dumneavoastra insa simtiti o apasare stranie. Fara sa stiti ati preluat grijile si simtamintele prietenului.

Nu va sfatuim sa actionati pentru a dezvolta clarsensibilitatea, deoarece exista procedee mai simple si mai putin dificile de a deveni medium.

A doua chakra este legata si de energia sexuala. Este punctul de excitatie si receptie a senzatiilor sexuale si un centru important in practica tantra yoga, un tip de meditatie focalizata pe comuniunea sexuala ca mod de a atinge stari superioare de constiinta.

3. A treia chakra, ***dispusa in plexul solar***, este punctul de distribute a energiei in corp. Desi este asezata putin mai sus de ombilic, in „contemplarea ombilicului" se are in vedere tocmai aceasta chakra.

A treia chakra actioneaza inlaturand efectele energiei psihice in corp, dezechilibrand din punct de vedere energetic intregul corp, ceea ce creeaza" un haos energetic in individ. Cand sunteti speriat sau nervos, sau daca sunteti constipat, simtiti o contractie in acest centru,

4. A patra chakra *situata in dreptul inimii,* este chakra iubirii, a tandretii si compasiunii.

Este chakra comuniunii, care actioneaza in cazul iubirii adevarate fata de sine (este ceva total diferit de narcisism), a iubirii fata de un alt om, fata de un grup de oameni sau fata de toti si de toate. Multe tipuri de meditatie din Orient sunt concentrate asupra deschiderii celei de-a patra chakre.

5. **A cincea chakra**, ***asezata la baza gatului, este chakra comunicarii.*** Daca trebuie sa spunem ceva si nu o facem, aceasta chakra se strange si se declanseaza o boala a gatuiui - laringita, hipertiroidie sau amigdalita. Daca sunteti foarte sensibili, simtiti anumite senzatii neplacute in cea de a cincea chakra atunci cand cineva va obliga sa vorbiti.

In cazul specialistilor in citirea aurei si a vindecatorilor, inchiderea partiala sau totala a chakrei Visudha duce la descifrarea eronata a informatiilor primite.

Ca si claraudibilitatea, telepatia in grup este legata de asemenea de cea de a cincea chakra.

Putem spune ca a cincea chakra este central prin care comunica" spiritul sau sufletul (care stie intodeauna ce va prieste) cu mintea sau personalitatea dumneavoastra.

6. A sasea chakra, ***Ajna, situata in mijlocul fruntii, este numita si „al treilea ochi".*** Este chakra care creeaza imaginile vizuale, ne permite sa vedem aura si decodif'ica informafiile psi.

Capacitatea de a crea imagini vizuale se numeste ,,clarviziune" si este folosita" adesea de cea mai mare parte a cititorilor de aura". Un simptom ca a sasea chakra este inchisa poate fi durerea de cap.

Acest centru ne permite sa stim cand alte persoane se gandesc la noi. Este o forma de telepatie. Cand cineva indreapta catre noi un flux putemic de energie pentru a afla la ce ne gandim sau pentru ca se gandeste la noi, persoana ,,patrunde in mintea noastra"". Putem percepe aceasta ca pe o durere surda de cap, sau doar ca pe o apasare intre sprancene.

Multe traditii mistice considera deschiderea celui de-al treilea ochi ca un eveniment deosebit, deoarece reprezinta constientizarea si iluminarea spiritual;!. Pentru a deveni medium nil este obligatoriu sa dezvoltam acest centru.

7. Cea de-a saptea chakra, *,,chakm superioarS", este asezata in crestetul capului (chakra parietala).* Este chakra cunoasterii sau a intuitiei pure. Cand un medium intra Tn transa, el lasa sa patrunda energia cosmica in corp, orien-t ind-o spre ceilalti centri. Energia cosmica este legata ne-mijlocit de energia Pamantului.

Intrebuintarea cu precizie a celor doua forme de energie si contopirea lor confera vindecatorului o anumita sensibi-litate psihica, favorizand de asemenea evolutia acestuia si transformandu-1 intr-un ,,canal luminos", atat in timpul citirii simptomelor bolii, cat si pe durata vindecarii.

Cand a saptea chakra este deschisa si dezvoltata corespunzator, cel mai mare dar al omului este intuitia care ajunge pana la clarviziune.

Prin meditatia asupra acestei chakre, misticii ating starea de liniste totala si de constiinta cosmica, in aceasta stare pertecta nu este nevoie de nici un fel de efort orientat spre dezvoltarea si folosirea capacitatilor psihice deoarece, privind din interiorul sau, fiecare poate sa primeasca informatiile de care are nevoie, fara a pune intrebari si fara a intampina piedici.

A saptea chakra este de asemenea chakra folosita de mediumuri in spiritism, atunci cand acestea isi parasesc trupul si permit spiritelor sa vorbeasca prin ei. Transa in care " intra mediumul este un fenomen foarte complex si poate sa reprezinte pericole pentru cei nepregatiti.

Datorita complexitatii sale, aceasta transa nu poate fi invatata din carti. Ea se poate studia numai sub conducerea nemijlocita si observatia atenta a unui medium sau profesor care are multa experienta in atingerea starii de transa.

Mai exists si alte *chakre* secundare in *palmele mainilor si* pe *talpile* picioarelor.

Chakreie din *talpi* ajuta la mentinerea legaturii omului cu Pamantul, realizand echilibrul vital intre energia pamanteana si energia cosmica primite prin a saptea charka. Inchiderea chakrelor din talpil provoaca adesea racirea picioarelor si limitand cantitatea de energie terestra patrunsa in organism, poate face omul sa se simta nesigur, debusolat sau sa se comporte de parca n-ar fi in toate mintile.

Unele persoane cu aptitudini de medium, cand intra in transa, cauta sa-si desprinda complet talpile de pe Pamant, pentru a reduce la minimum contactul cu planul material. Incepatorii care doresc sa devina medium sunt sfatuiti sa parcurga pe jos.zilnic 3-4 kilometri, pentru a-si focaliza atentia psihica asupra chakrelor din talpi si a le deschicle.

Chakrelc mainilor sunt *sediul energiei* crearoare. Ele sunt asezate in punctul central dintre degetul mare si aratator. Aceste chakre intra in actiune cand infaptuim sau mesterim ceva: multi vindecatori isi folosesc mainile pentru

primirea si transmherea energiei si informatiilor necesare vindecarii.

Exists si alte posibilitati de citire a starii organismelor, dar aura si chakrele sunt aproape totdeauna obiectivele cele mai importante.

In tratatele de yoga se precizeaza trei tipuri de chakre: chakre majore, care au până

la 8-10 cm diametru; chakre minore, care au între 3 şi 5 cm diametru, şi mini-chakre, care au mai puţin de 2,5 cm diametru. *(Notă:* Toate dimensiunile sunt valabile în cazul unui adult sănătos.)

Există 11 chakre majore, trei - a inimii, a plexului solar şi a splinei -având o dimensiune frontală şi una dorsală. Astfel, adunând dimensiunile frontale şi dorsale ale chakrelor inimii, plexului solar şi a splinei, vei lucra cu un total de 14 centri energetici majori. (Ar fi folositor să te uiţi la figurile l-2A, 1-2B şi tabelul l-I pe măsură ce le discutăm.) Pornind de la vârful capului şi continuând în jos, pe partea frontală a corpului, prin picioare şi după aceea prin partea dorsală a corpului, chakrele majore sunt: chakra creştetului, chakra frunţii, *ajna* (sau chakra zonei unde se împreunează sprâncenele), chakra gâtului, chakra frontală a inimii, chakra frontală a plexului solar, chakra frontală a splinei, chakra ombilicală, chakra sexului, a bazinului, *meng mein* (sau chakra rinichilor) şi chakra dorsală a inimii.

Chakrele minore şi *mini-chakrele* sunt localizate prin tot corpul, în maxilarul inferior, în mâini, tălpi, braţe şi picioare. Din cauză că cele mai serioase probleme de sănătate se pot trata numai prin lucrul cu chakrele majore, cartea de faţă nu analizează în detaliu chakrele minore şi mini-chakrele (deşi face scurte referiri la ele prin intermediul unor remedii prezentate în capitolul 13). Iată o descriere sumară a fiecărei chakre majore:

Chakra creştetului este localizată în vârful cutiei craniene, energizând şi controlând creierul şi glanda pineală. Este, de asemenea, unul dintre cele mai importante puncte de acces al pranei în corp, deoarece prana ce intră prin creştet energizează tot corpul.

Chakra frunţii se găseşte în centrul frunţii, energizând şi controlând sistemul nervos.

Chakra ajna se află între sprâncene, energizând şi controlând glanda pituitară şi sistemul endocrin. Are importanţă şi pentru că este sediul puterii de voinţă şi al proceselor de gândire conştientă.

Chakra gâtului este localizată la mărul lui Adam şi controlează gâtul, traheea, laringele, esofagul, glanda tiroidă şi sistemul limfatic. Ea mai este legată de chakra sexului, fiind centrul superior al creativităţii, în timp ce chakra sexului este centrul inferior al creativităţii.

Chakra inimii se află în centrul pieptului şi are două dimensiuni: o chakra frontală şi una dorsală. Chakra frontală a inimii este localizată chiar sub stern. Cea dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, între omoplaţi, chiar în dreptul chakrei frontale a inimii. Chakra inimii controlează inima, plămânii şi timusul.

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm - de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm – de exemplu, anumite temeri ascunse. Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra omoplaţi, chiar în dreptul chakrei frontale a inimii. Chakra inimii controlează inima, plamanii si timusul.

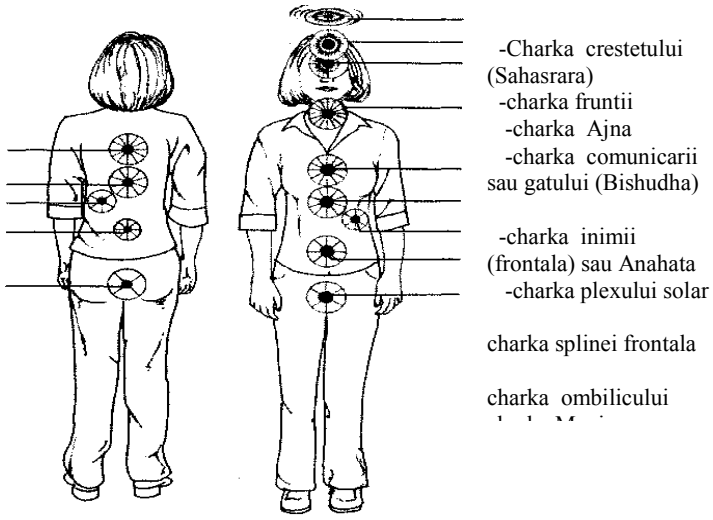


Figura 1-2B

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală.

Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm - de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm - de exemplu, anumite temeri ascunse.

Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra controlează inima, plămânii şi timusul, chacra frontală a plexului solar mai are o legătură energetică şi de sănătate cu chakra inimii şi cu inima.

Chakra splinei, ca şi cele a inimii şi a plexului solar, are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a splinei se găseşte lângă prima coastă de jos din partea stângă (coasta flotantă). Chakra dorsală a splinei se găseşte în spate, chiar în dreptul celei frontale. Chakra splinei este importantă deoarece atrage prana, o asimilează şi o distribuie tuturor celorlalte chakre.

Chakra ombilicală se află la ombilic şi este unul dintre principalii centri energetici ai corpului. Ea controlează intestinul gros şi intestinul subţire şi afectează naşterea, în multe sisteme orientale, mai ales în cele care provin din învăţămintele taoiste, practicanţii sunt instruiţi să se concencentreze în timpul meditaţiei pe chakra ombilicală, pentru a acumula energie.

Chakra meng mein, sau „poarta vieţii", se află la spate, între rinichi, chiar în dreptul chakrei ombilicale.

Ea este un important centru energetic, deoarece acţionează ca o staţie de pompare a energiei provenind de la chakra bazinului. Controlează rinichii, glandele suprarenale şi tractul urinar superior, precum şi tensiunea sanguină.

Chakra sexului este localizată în spatele osului pubian. La bărbaţi se află în spatele bazei penisului iar la femei, între ovare. Chakra sexului controlează organele pelviene, incluzând vezica urinară, prostata (la bărbaţi), uterul şi ovarele (la femei) şi organele sexuale.

Chakra bazinului este localizată la baza coloanei vertebrale, respectiv la osul codai sau coccis. Controlează oasele, muşchii, ţesuturile moi şi producerea sângelui, precum şi glandele suprarenale.

De asemenea, controlează vitalitatea generală a corpului şi nivelul energiei.

Unele forme de yoga, precum şi sisteme energetice sau de meditaţie ce se axează în primul rând pe dezvoltarea spirituală menţionează doar şapte chakre.

Ele sunt de obicei chakra bazinului, a splinei, ombilicală, a inimii, a gâtului, *ajna* şi chakra creştetului. Un sistem bazat pe şapte chakre ar putea fi eficient numai pentru dezvoltarea spirituală, însă este inadecvat vindecării fizice deoarece omite nişte chakre importante ce controlează şi energizează părţi-cheie ale corpului - de exemplu chakra frontală şi cea dorsală a plexului solar, chakra sexului şi *meng mein.* în plus, un astfel de sistem nu recunoaşte dimensiunea frontală şi cea dorsală a chakrei inimii şi a splinei..

Chakra	Localizare	Funcţii, organe	Boli
1. CREŞTETUL UI	creştetul capului	creier şi glanda pineală	boli ce afectează glanda pineală şi creierul, atât fizic, cât şi psihologic
2. FRUNŢII	centrul frunţii, sub breton	sistemul nervos şi glanda pineală	pierderea memoriei, paralizie, epilepsie
3.AJNA	între sprâncene	glanda pituitară şi glandele endocrine; controlează celelalte	cancer, alergie, astm şi boli ale glandelor
4. GÂTULUI	centrul gâtului	gât, glanda tiroidă şi paratiroidă	boli ale gâtului, cum ar fi guşa, dureri în gât, astm
5. INIMII a) frontală b) dorsală	centrul pieptului, stern sau coşul pieptului pe coloana vertebrală	inimă, timus şi sistemul circulator plămâni şi, într-o măsură mai mică, inima	afecţiuni cardiace şi vasculare probleme pulmonare
6. PLEXULUI SOLAR a) frontală	în zona plexului solar, zona scobiturii de sub stern	acţionează ca un centru de colectare a energiei; de asemenea, controlează încălzirea şi răcirea corpului pancreas, ficat, intestinul gros şi intestinul subţire, apendice, stomac	(atât chakra frontală, cât şi cea dorsală a plexului solar): nivel ridicat al colesterolului, diabet, ulcer, hepatită, artrită reumatică, afecţiuni ale inimii şi alte boli ce afectează aceste organe
b) dorsală	pe coloana vertebrală, în dreptul chakrei frontale a plexului solar		
7. SPLINEI a) frontală 3) dorsală	în partea stângă a abdomenului, între chakra frontală a plexului solar şi ombilic; pe partea din mijloc a ultimei coaste stângi în spate, chiar în dreptul chakrei frontale a splinei	splină cel mai important punct de intrare a pranei aerului; energizează alte chakre majore şi întregul corp aceleaşi ca şi chakra frontală a splinei	(atât chakra frontală, cât şi cea dorsală a splinei): vitalitate scăzută, slăbiciune a corpului şi boli de sânge, tulburări ale sistemului imunitar

8. OMBILICALĂ	ombilic	intestinul gros şi intestinul subţire	constipaţie, dificultăţi la naştere, apendicită, vitalitate scăzută, alte boli ale intestinelor
9. MENGMEIN	în spatele ombilicului	rinichi, glande suprarenale; energizează alte organe interne; tensiunea sanguină	probleme cu rinichii, vitalitate scăzută, hipertensiune şi probleme ale spatelui
10. SEXULUI	in spatele osului pubian	organele sexuale, vezica urinară şi picioare; centrul creativ inferior sau fizic	probleme ale organelor sexuale şi ale vezicii urinare
11. BAZINULUI	la baza coloanei vertebrale	glandele suprarenale şi organele sexuale; energizează corpul fizic - oase, muşchi, sânge şi organele interne; afectează starea generală a corpului, temperatura şi creşterea la sugari şi copii; centrul autoconservării	cancer, leucemie, vitalitate scăzută, alergie, astm, afecţiuni sexuale, probleme ale spatelui, boli de sânge, tulburări de creştere

2..4.2. MERIDIANELE

Meridianele sunt canalele energetice ale corpului. Unele sisteme ezoterice indiene, cum ar fi ayurveda şi yoga, le numesc *nadis*. Deşi meridianele duc prana corpului, nu sunt una şi aceeaşi cu sistemul nostru nervos şi nici nu urmează îndeaproape căile nervoase sau alte căi fiziologice identificate de medicina occidentală drept, de exemplu, sistemul circulator sau sistemul limfatic.

Corpul are câteva meridiane mari şi sute de meridiane mai mici. In cartea de faţă, vom analiza doar două mari canale, din două motive: în primul rând, cele două meridiane mari le controlează pe cele mai mici; în al doilea rând, de-a lungul celor două meridiane majore se găsesc principalele noastre chakre. Un meridian major trece prin partea frontală a corpului, de la chakra creştetului, spre cea a inimii, cea frontală a plexului solar, ombilicală şi a sexului şi se termină la perineu (zona dintre organele genitale şi anus), în sistemele chinezeşti este numit *canalul funcţional.*

Meridianul major corespondent părţii dorsale începe de la perineu şi trece prin chakra bazinului, *meng mein,* chakra dorsală a plexului solar, chakra dorsală a inimii, până la chakra creştetului. Sistemele chinezeşti îl numesc *canalul regulator*.

Cei care au citit despre sistemele chinezeşti sau taoiste, sau le-au practicat, sunt probabil familiarizati cu cele două canale deoarece ele alcătuiesc împreună ceea ce numim uneori „orbita microcosmică" sau „micul cerc ceresc". Multe sisteme taoiste cuprind opt meditaţii în care practicanţii învaţă să-şi facă prana să circule prin cele două mari meridiane.

2.7. CORPUL ASTRAL

La fel cum aveti o structura fizica, aveti si o structura psihica, alcatuita in principal din aura (emanatiile energetice care inconjoara toate fiintele vii) precum si din chakre (puncte energetice deosebite ale aurei).
Aceasta structura este cunoscuta sub numele de „corp astral". El este capabil sa paraseasca pentru un timp corpul fizic, fenomen cunoscut sub denumirea de „calatorie in astral". Vom examina Iegatura dintre calatoriile in astral si vindecare in capitolul 8.

2.9. AURELE SI CULORILE

Aura nu exists numai in imaginatie. Ea poate fi foto-grafiata cu aparate foarte sensibile, in experimente ^tiintifice strict controlate. Mediumurile folosesc citirea aurei pentru evaluarea s3natatii, a starii mentale, emotionale si psihice a pacientului. Mediumurile v3d aura in culori, dar adesea ea poate fi vazuta sub forma unor unde sau alte manifestari energetice (halouri cu forme strict definite).
Unele mediumuri nu vad aura, dar o creeaza inchi-puindu-si cum ar trebui sa arate daca ar putea-o vedea. Alte persoane simt doar energia care inconjoara omul, fara a o exprima in imagini vizuale. Diferite traditii atesta existenta unui numar de sapte straturi succesive ale aurei.

Consideram ca ne sunt pe deplin suficiente informatiile pe care le obtinem din citirea formei aurei.

O aura" sanatoasa invaluie intregul corp din cap pana in picioare, pana la cativa centimetri de corp. Unele persoane au o aura incompleta. De exemplu, daca aveti o viata sedentara, va plimbati rar si nu faceti exercitii fizice, de la genunchi in jos veti avea o aura subtiata, rarefiata. Daca o anumita parte a corpului este afectata de boala sau a fost inlaturata prin operatie ca urmare a unei afectiuni patologice, in zona respectiva aura va fi mai slaba".

Dupa cum am mai spus, nu intotdeauna aura este vazuta in culori. Incepatorii o vad ca pe o fasie albicioasa, ca o ceata valurita. Pentru a o citi insa, mediumurile isi pun in functiune „ecranul mental" propriu, spre a vedea intreaga diversitate a culorilor aurei, pe care o folosesc in stabilirea starii pacientului.

Chiar daca putem da o descriere generala a semnificatiei diferitelor culori si nuante, trebuie sa subliniem ca acestea pot fi vazute intr-o perceptie strict individual si nu exista doua persoane care sa vada simultan nuante identice *in* aceeasi aura. Daca doriti sa cititi caracteristicile aurei psihice, trebuie *sa* aveti o imagine generala asupra semnificatiei culorilor acesteia. Dar este mult mai important sa putem vedea de fiecare data in mod distinct fiecare culoare, ca si cum nu am fi vazut-o niciodata pana atunci, si sa stim sa descoperim din nou ce semnifica aceasta culoare intr-un anumit context.

Aurele sunt intr-o continua schimbare. Culorile si formele aurelor se schimba o data cu gandurile si senzatiile individului. Totodata, culorile se atenueaza si se contopesc, se intrepatrund ca intr-un curcubeu, adesea nu se poate spune unde se termina o culoare si unde incepe alta.

Va sfatuim sa cititi aura de parca ati descoperi de fiecare data intregul proces ca la inceput. Misiunea dumneavoastra va fi mai usoara si veti invata mai repede tehnica citirii aurei daca veti avea o imagine generala a semnificatiei culorilor.

Lista de culori care urmeaza este intocmita **conform** experientei pe care am acumulat-o.

De obicei culorile pot fi interpretate astfel:

- **NEGRU** - *culoarea mortii si a distrugerii.* Poate fi citita ca semn al unei depresiuni, indeosebi cand apare ca un nor intunecos care Invaluie capul pacientului. Dar moartea este o stare care precede renasterea, iar distrugerea este premergatoare creatiei: ,,intunericul cel mai adanc se lasa chiar inaintea zorilor." Jn acest caz, culoarea neagra poate fi considerata pozitiva. De asemenea culoarea neagra este considerata drept culoarea care reprezinta lumina Dumnezeiasca invizibila, care vine sa lumineze si sa purifice sufletul (haina preotului si culoarea copertei Bibliei).
- **CENUSIU** - *culoarea plictiselii si a bolii,* care mascheaza de obicei emotii cum sunt teama si furia.
- **MARO** - de obicei, culoarea Pamantului, arata puternica legatura *cu planul fizic.* Daca Invaluie taipile si gambele, poate fi un indiciu ca persoana respectiva face multe exercitii fizice. Uneori, daca este stearsa si difuza, poate fi un semn al lipsei de energie.
- **VERDE** - *culoarea care semnificti cresterea.* Prezenta sa in aura arata de obicei ca persoana respectiva se gaseste in faza de alegere, de stabilire a atitudinii sale in viata sau in raport cu credinta. Este o culoare pozitiva, care poate sa apara cand omul, derutat de schimbari interioare radicale, crede ca viata lui nu este bine alcatuita. Culoarea verde deschis este un semn al dezvoltarii psihice.
- **ALBASTRU** - *culoarea creatiei, a imaginatiei si auto-exprimarii.* Asemenea marii si cerului, al caror simbol este, culoarea albastra exprima natura feminina sau latura feminina a personalitatii masculine. Albastrul inchis este un semn al depresiunii aparute atunci cand omul este nevoit sa actioneze dupa ideile altora, pentru care trebuie sa lupte mai mult decat pentru ale sale proprii.
- **GALBEN** - *culoarea intelectului,* semnifica" procesul de trecere de la inconstient la confident. Galbenul presupune miscari si schimbari de toate felurile, indeosebi cele care duc la purificarea si dezvoltarea mintii. De cele inai multe ori culoarea se vede ca o aureola sau un nimb in jurul capului.
- **PORTOCALIU** - *culoarea vindecatoare prin exceienta* Ca si Soarele pe care il simbolizeaza", indica natura masculina sau latura masculina" a personalitatii feminine. Cand apare in aura, poate sa indice ca individul respectiv are calitiiti puternice de vindecator sau se afla intr-un proces de crestere fizica ori de autovindecare emotionala.
- **ROZ** - *culoarea intuitiei si a unor cunostinte extinse despre Pamant.* Uneori este numita ,,culoarea intuitiei planetare".
- **ROSU** - *culoarea emotiilo rsi apasiunii de a trai,* a sentimentelor puternice, cum ar fi ura, frica sau iubirea. Culoarea rosu aprins si pur inseamna perseverenta si pasiune.
- **PURPURIU** - *culoarea spiritualitatii si a devotamentului.* Oamenii care practica meditatia sau au sentimente religioase puternice au de obicei aceasta culoare in aura lor.
- **AURIU** - *culoarea intuitiei pure, a curajului psihic si a autocunoasterii.* Nimburi aurii stralucitoare pot fi vazute adesea deasupra capului misticilor si persoanelor aflale in starea de extaz. Culoarea aurie este o culoare masculina, reprezentata adesea de Soare. Este totodata culoarea purificarii si vindecarii.
- **ARGINTIU** - *culoarea feminina a Lunii,* cu semnificatie analoaga culorii aurii, desi intalnita rnult mai rar. Mult argintiu in aura inseamna curaj si inzestrare psihica in ceea ce priveste telekinezia

sau levitatia. Argintiul este *culoarea calatariilor in astral.* Se considers ca intre corpul astral si cel psihic, cand sunt separate, legatura se face printr-un fir argintiu.

- **ALB** - daca este pur e culoarea *celui mai inalt nivel spiritual,* a purificarii si a iluminarii. Unele tipuri de meditatie, cum ar fi meditatia transcendentala, pot aduce sau nu iluminarea, dar pot colora aura in alb.

Aurele pot fi citite ca niste harti. Culorile lor apar adesea legate unele de altele. De exemplu, putem vedea culoarea rosu inchis in preajma inimii si o putem interpreta drept furie, care provine din strafundurile unei fiinte puternic afectate de un traumatism emotional. Daca dupa rosu urmeaza portocaliu, inseamna ca persoana traieste un proces de vindecare a acestui traumatism, portocaliul semnificand vindecarea.

Daca in aceeasi aura se observa verdele (culoarea cresterii si a dezvoltarii) imbinat cu galbenul (culoarea intelectuiui), aflat in jurul capului, se poate trage concluzia ca, vindecandu-se, omul descopera noi cai de gandire si de modificare a structurii sale mentale anterioare.

Culorile pot sa apara in aura fie sub forma unor benzi, stratificate, fie ca niste pete haotice, fie se pot amesteca intr-o masa dezordonata. Oricum ar fi asezate, foarte rar se poate vedea o aura care sa ramana neschimbata, ale carei culori sa nu treaca unele prin altele si sa nu se modifice, reflectand schimbarile survenile in starea individului.

Toate atesta variatiile cele mai mici si mai delicate survenite in constiinta si in starea mentala, care intervin cu mare rapiditate, de aceea este atat de dificil sa se dea o descriere verbala a aurei. Culorile de baza", culorile pure din aura se modifica mult mai incet, in saptamani, luni sau
chiar ani.

Nuantele sunt citite ca si culorile si indica energia persoanei respective. De exemplu, undele care strabat aura pornind de la corpul persoanei catre exterior pot sa semnifice forta si putere asupra altora - este stralucirea pe care o au oamenii deosebit de puternici. Aceste unde pot sa semnifice si absenta interesului fata de planul fizic.

2.10. LEGATURA RECIPROCA VINDECATOR-PACIENT

Dupa cum va puteti imagina, legatura reciproca dintre vindecatorul care examineaza si pacientul examinat este unica si adesea foarte stransa. Daca eu vin la dumneavoastra sa ma vindec si imi dau acordul sa aflati despre mine lucruri pe care le ascund cu multa grija de prietenii cei mai apropiati, sau chiar fata de mine, imi dau de asemenea acordul pentru folosirea energiei noastre reunite ca sa provocam schimbari in interiorul corpului rneu, posibil si in afara limitelor lui.

Daca ma dau pe mainile dumneavoastra, am convingerea ca veti face tot ceea ce trebuie facut, si cat se poate de calificat. Am convingerea si ca nu veti folosi informatiile pe care le-ati primit de la mine in dauna mea sau a oricarei alte persoane. Am convingerea ca daca nu stii raspunsul la unele dintre problemele mele, mi-o veti spune direct si nu va veti preface din orgoliu ca puteti vindeca, de exemplu, cancerul, atunci cand va sta in puteri doar vindecarea dure-rilor de cap. Am convingerea ca nu ma veti minti nici din greseala, nici in mod constient. Si stiu ca tot ce faceti, faceti cu sufletul curat.

In cazul in care dumneavoastra, ca vindecator, credeti ca este admisibil sa comiteti fapte lipsite de etica, acum este momentul cel mai potrivit sa intrerupeti lectura acestei carti si sa va ocupati de cu totul altcevam mai putin impovarator. Tehnica vindecarii nu este prea complicata, dar
a fi vindecator este nevoie de ceva mult mai serios decat deprinderile tehnice sau sensibilitatea la stari psihice.

2.11. KARMA SI ETICA

Karma este o amintire inconstienta - cunoastere, atasament, relatii nefinalizate, dorinte nerealizate si alte cicluri neincheiate, in limba sanscrita acest cuvant inseamna fapta si actiune. Dictionarul Webster defineste karma ca pe un termen budist sau hinduist care inseamna „totalitatea actiunilor umane intr-una dintre sterile fericite de existenta, care este considerata definitorie in soarta omului in cadrul vietilor urmatoare, altfel spus destin, soarta". Sa actionezi pe baza celor mai profunde amintiri si sentimente acumulate in memorie din vietile anterioare inseamna sa actionezi conform propriei karme. „A fi fericit de existenta" nu inseamna in mod obligatoriu vieti sau intrupari incununate de succes, aceasta inseamna si momente fericite ale prezentului. Cand pronuntati „Acum", acest moment al prezentului nu mai exista, el devine trecut si se duce pentru totdeauna, Timpul este un sistem de masura inventat de fiintele umane pentru a se simti mai bine si a fixa in constiinta viata fizica proprie. Dar in activitatea superioara desfasurata de vindecator, timpul ne va ajuta sa ne dam seama ca el poate sa nu existe, ca in locul lui exista un lant nesfarsit de momente „Acum". Aceasta a avut in vedere filosoful grec Heraclit in sec. V i.e.n., cand afirma: “ in acelasi rau nu se poate intra de doua ori”.

Timpul interactioneaza cu karma: orice ati fi facut pana in aceasta clipa este ceea ce sunteti chiar in clipa respectiva. Vechiul precept care ne sfatuia sa traim fiecare clipa de parca ar fi ultima nu inseamna de fel ca trebuie sa plecam cu trasura pana in iad sa ne desfatam! El inseamna, pur si simplu, ca trebuie sa fim gata sa raspundem, fiecare pentru sine, - fie in fata conducatorilor nostri spirituala, fie in fata lui Dumnezeu.

Comportamentul lipsit de etica afecteaza karma si ne este mult mai greu sa patrundem in fiecare „Acum" fericiti, liberi si neimpovarati de datorii psihice.

Dacii totalitatea faptelor dumneavoastrS in acest moment, in aceasta anume stare de existenta superioara, va determina soarta pentru momentul unnator, cunoasterea acestui tap! va ajuta sii vS comportati in momentul acesta, Cand faptele dumneavoastra vin in contradictie cu etica, va complicati munca de vindecator, care se va dovedi prea putin eficienta, deoarece vii tulburati constiinta. Astfel vii complicati viata si merged pe un drum gresit.

Vindecarea of'era posibilitati nebiinuite pentru o com-portare etica pe tot parcursul vietii, atunci cand acordati ajutor altor oameni.

A fi etic nu inseamna ca trebuie sa procedati totdeauna asa cum va sopteste „instanta" dumneavoastra interioara. Uneori, ea va poate dicta fapte contrare cticii. Sunteti un suflet supus judecatii. Constituiti o parte a mtregului, sunteti esenta propriei fiinte. Atunci cand va aflati m starea de comuniune, cunoasterea se aria" in dumneavoastra in toate detaliile vietii cotidiene.

CAPITOLUL III
VINDECAREA PSIHICA

3.1. CE ESTE VINDECAREA PSIHICA?

Se naste intrebarea: cine realizeaza vindecarea de fapt, dumneavoastra ca vindecator sau omul pe care il vindecati? Daca vindecarea nu o realizati dumneavoastra, ce insemnatate mai are comportamentul conform normelor eticii. Neconformandu-va eticii, puteti provoca un mare rau ca vindecator, pornind de la premisa ca vindecarea vine dintr-o stare care totul este un intreg, in realitate nimeni nu realizeaza vindecarca, ci aceasta se produce in conditiile unei coordonari de forte care face ca o stare de existenta sa poata fi schimbata cu alta.

Cand pacientul se afla in stare de comuniune cu vindecatorul, acesta din urma focalizeaza energiile asupra unui rezultat unic si dorit de amandoi - vindecarea pacientului. Cand are loc schimbarea starii se produce vindecarea.

Aceasta mobilizare a fortelor cosmice aminteste mult de meditatia sau rugaciunea orientala.

In realitate este chiar o rugaciune in care nu avem decat o credinta, a carei forta este capabila sa urneasca muntii. Vindecarea este un proces in cadrul caruia vindecatorul intra in acord cu armonia energiilor cosmice, (pe care, daca doriti, o puteti considera Dumnezeu), si prin aceasta se transforma intr-un canal prin care poate circula aceasta energie.

Tehnica prezentata in aceasta carte este destinata sa ajute vindecatorilor incepatori sa atinga aceasta stare de comuniune cu pacientul si Cosmosul si sa actioneze in armonie.

Energia transmisa in timpul procesului de vindecare psihica este uneori mare si este evident ca, folosita incorect, poate distruge echilibrul. Au existat fapte atestate de insemnarile unor vindecatori, care au facut rau, utilizandu-si deprinderile. Vina o poarta si cativa vraci ai unor triburi primitive si cei care sunt adeptii magiei „negre". Noi insa vom deveni vindecatori mai degraba in folosul celorlalti.

Deprinderile viitorului vindecator se vor dezvolta in functie de durata de mentinere a acestei stari de comuniune.

Pentru ca am considerat ca punct de plecare in activitatea noastra afirmatia ca tot ce se petrece reprezinta o parte din evolutia armoniei cosmice, chiar daca nu constientizam totdeauna, este un sens anume in faptul ca nu poti face un fel de rau atunci cand esti vindecator.

In fine, ca vindecator, sunteti pe deplin responsabil de toate trairile proprii, la fel cum toti ceilalti sunt responsabili in ultima instanta de propriile lor trairi. Ca vindecator nu puteti sa faceti nimic unei alte persoane fara voia acesteia. Puteti doar sa ajutati oamenii sa faca" ceea ce aveau de gand, intr-un fel sau altul. Daca un organism nu doreste sa fie vindecat, nu veti putea face nimic pentru a-l ajuta. lata de ce toti marii vindecatori au avut si pacienti pe care nu i-au putut trata.

Cand intrati in armonie cu un pacient, comunicarea la nivel spiritual cu acesta va poate arata ca in momentul respectiv aceasta persoana nu doreste sa fie vindecata de dumneavoastra. Poate, conform

karmei sale, el trebuie sa va intalneasca si sa primeasca un sfat despre boala sa. Sau dimpotriva, soarta lui este sa fie prins prin legaturi karmice de un alt vindecator si sa se trateze, in mod obligatoriu, la celalait. Legile universale ne arata ca lucrurile sunt asa cum sunt, nu cum vrem noi sa le vedem.

In acest caz va puteti pune intrebarea: care este diferenta daca voi fi sau nu vindecator, daca voi proceda etic sau nu si imi voi folosi capacitatile pentru a face bine sau rau?

Probabil este greu de inteles si este si mai greu de acceptat, dar nu exista nici un fel de diferenta. Cum am mai spus, devenind vindecator, nu veti deveni nici mai bun, nici mai fericit.

Veti deveni vindecator ca sa fiti vindecator, pentru ca aceasta se afla in interiorul dumneavoastra si nu din alte motive. Daca veti incepe sa credeti ca stiti in ce consta binele pentru celalalt, aceasta o sa va complice munca si o sa va produca numai insatisfactii.

Ca vindecator, nu veti putea niciodata sa impuneti altuia ideile dumneavoastra, dar daca il veti ajuta sa-si inteleaga viata si ideile proprii, el va putea fi interesat de ale dumneavoastra'.

Cu orice risc, trebuie sa stabilim un adevar incontestabil viata fiecarui om este propria lui viata. Orice am descoperi, pe masura ce avansam pe drumul vietii, de la nastere catre moarte, este ceea ce am creat. Un mare psiholog spunea: ,,Eu nu exist in aceasta lume ca sa-ti indreptatesc asteptarile. lar tu nu traiesti ca sa mi le indreptatesti pe ale niele..." Vom merge ceva mai departe si vom formula putin diferit: nu ma aflu aici ca sa fac ceva pentru tine, iar tu nu te afli aici ca sa faci ceva pentru mine.

Existenta in comuniune este o realitate pe care o constatam dedesubtul dramelor si agitatiei vietii noastre cotidiene, Totdeauna suntem in comuniune, desi sesizam aceasta doar intamplator. Aceasta inseamna ca EU sunt TU, iar TU esti EU. Poate ca aceasta suna ca o formula mistica, dar este un adevar care devine evident, daca traim macar o singura data comuniunea cu un altul sau cu toti ceilalti. Scopul lucrarii de fata este de a va orienta spre trairea acestei stari.

Coleridge recomanda sa se practice ,,dorinta de a stopa necredinta" pentru a percepe realitatea ascunsS dincolo de fanteziile cele mai evidente. Pentru a fi vindecator, trebuie sa invatati sa va stopati necredinta si sa realizati ce va pro-puneti. Chiar daca nu veti reusi, nu aveti a pierde mai mult decat cateva ore necesare lecturii si exercitiilor practice, dar puteti obtine o anumita experienta in domeniul psihicului. In majoritatea lor, exercitiile prezentate in aceasta carte nu sunt complicate. Doritiva stoparea necredintei si veti vedea ce se intampla.

Sunt necesare aici unele avertismente si invitatii. Ca vindecator sa nu va imaginati niciodata ca sunteti cu adevarat medic, pina cand nu veti reuni cunostiintele expuse in aceasta carte cu absolvirea unei facultati de medicina. Vindecatorul opereaza cu fortele cosmice, imense si atotputernice, si atrage adesea rezultate palpabile. El poate vindeca si boli pentru care medicina clasica nu a gasit, remedii, dar rezultatele obtinute pot fi si total diferite de cel scontate, cand actioneaza contrar sortii. Fortele cu care opereaza vindecatorii pot fi percepute si controlate la unele nivele de existenta. La altele, nu se supun controlului.

Vindecatorul poate sa cunoasca eseul, uneori poate sa nu aiba dreptate, poate chiar sa fie pedepsit pentru modul pe care il practica.Corpul fizic este un mecanism complex. Cand o partea unui mecanism se defecteaza, pentru reparatii trebuie sa chemam un mecanic calificat in cazul nostru, medicul. Daca vine la dumneavoastra un om bolnav de cancer, aplicati-i orice procedeu psihic posibil, dar obligati-l sa se adreseze si unui medic specialist.

Vindecati printr-un singur procedeu, prin care va puteti pune in valoare capacitatile psihice. Dezvoltandu-va capacitatile de vindecator - cale de fntoarcere nu mai exista. EU-1 tinde spre cunoasterea spirituala. De retinut: tot ceea ce faceti exista deja intr-un alt plan. Aceasta va elibereaza si va permite sa faceti si altceva, caci a fi vindecator nu este mai important decat a fi medic sau inginer.

Fiti deschis la toate posibilitatile, folositi-va capacitatile in folosul propriei crested, lasati orgoliul, nu sunteti acum mai buni decat ceilaiti sau mai buni decat fnninte. Devenind vindecatori, faceti un pas mare pe drumul spinos si plin de aventuri pe care puteti merge slujind pe ceilaiti. Aceasta trebuie sa va indemne In permanenta sa va descoperiti tot mai mult in interiorul dumneavoastra noi si noi capacitati, cu care ati fost inzestrat de la nastere, ca orice fiinta umana.

Pentru a deveni vindecatori, nu vi se cere mai mult decat sa doriti sa fiti dumneavoastra insiva.

3.2. ENERGIA PSIHICA

Energia psihica este o forta puternica. Dar este o sabie cu doua taisuri. Nu trebuie sa o transformam intr-o sperietoare sau in ceva tainic.

Exista nenumarate sisteme si metode de folosire a energiilor psihice

In realitate, oricine practica vindecarea se bazeaza in final pe un sistem care este totalitatea creatiilor sale proprii. Cei care se pregatesc sa devina vindecatori pornesc prin a studia. Ca in orice domeniu al artei sau stiintei, este mult mai simplu si mai eficient sa-ti gasesti drumul propriu dupa ce ti-ai insusit deprinderile practice si bazele teoretice existente.

In acest capitol sunt prexentate principalele etape ale procedeelor de vindecare prin comunicare vizuala sau la distanta. Vom vorbi de asemenea despre vindecarea cu ajutorul spiritelor conducatoare si despre chirurgia mediumistica.

Pentru a simplifica efectuarea exercitiilor, este necesara insusirea in prealabil a terminologiei de specialitate.

Pentru inceput vom spune cate ceva despre energie. Prin energie intelegem ceea ce chinezii denurnesc ,,Qui" iar indienii ,,prana". Folosind terminologia simpla din zilele noastre, putem considera energia ca o "**vibratie"** fie buna fie rea sau de alta natura. Energia este acea forta magica invizibila care umple Cosmosul, pentru exprimarea careia ficare limba are un termen propriu si pe care nimeni inca nu aputut sa o explice.

Vorbind despre energie, facem distinctie intre " energia terestra", ,,energia cosmica", ,,energia vindecatoare" etc Denumirile definesc diferite subcategorii de energii. Unui dintre principiile noastre, care este si un principiu sustinut de teoriile foarte avansate ale multor fizicieni, este acela care sustine ca in Univers totul este facut din energie, ea ramanand mereu aceeasi forta, chiar daca are forme diferite de manifestare. De exemplu, o energie oarecare ia forma unei bucati de lemn, iar o alta ia forma unui cotlet.

Ambele forme pot suferi o transmutatie - pot fi schimbate printr-un proces de oxidare. Cand ardeti o bucata de lemn, energia acesteia se transforma in caldura, fum, cenusa; cand mancati cotletul, energia acestuia ia forma dumneavoastra.

3.3. IMPAMANTAREA

Imparnantarea este un proces simplu si deosebit de eficient, care asigura stabilirea sau rnentinerea contactului cu energia terestra. Ea este foarte importanta in toate formele de meditatie sau in activitatea de medium, ca un mijloc ce ne mentine fiinta in contact permanent cu trupul, caci nivelele psihice pot fi controlate numai dintr-un loc aflat intr-o tainica legatura cu Pamantul.

De-a lungul intregii noastre activitati, numai intr-un singur caz vom renunta la impamantare, si anume in cazul levitatiei.

Pentru a ne impamanta, este de dorit sa stam pe un scaun cu spatar drept si cu talpile pe podea. Mainile si picioarele nu se incruciseaz, asezam mainile pe coapse cu palmele in sus.

Inchidem ochii, ne relaxam si ne eliberam mintea de ganduri (vezi Fig. 2).

Acum ne imaginam un tarus sau un cordon, un cablu sau ceva asemanitor prin care trece energia din prima chakra si ne leagade miezul Pamantului. Chiar daca locuiti la etajul zece al unui bloc, va imaginati ca acest conductor de energie strabate toate etajele, prin locuintele vecinilor si prin toate planseele, indifferent daca sunt confectionate din otel, beton si sticla. Nimic nu poate stavili energia psihica.

Repetati acest exercitiu pana cand veti fi foarte familiarizat cu el. Tarusul dumneavoastra de impamantare va confera siguranta ca sunteti bine legal de Pamantul-mama si corpul dumneavoastra se afla in siguranta din punct de vedere fizic, fiind mai bine pregatit pentru

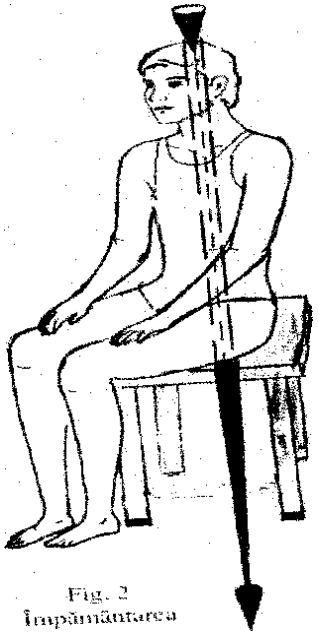


Fig. 2
Impământarea

a prinii noua energie psihica pe care o subordonati. Nu va nelinistiti ca aceasta operatiune o sa va rapeasca mult timp. Impamantarea este un mijloc atat de pretios in arta vindecarii, incat merita timpul consumat.

3.4. IMAGINI VIZUALE

„Producerea imaginii vizuale" semnifica crearea unei reprezentari psihice. Este una dintre cele mai importante tehnici folosite in arta vindecarii. Timp de mai multe secole aceasta capacitate era mult solicitata" doar de diferite scoli consacrate misticismului oriental, dar in prezent este folosita de aproape toate scolile care-si propun ridicarea nivelului de constiinta. Pentru a deveni medium sau vjndecator nu este necesar sa vedem imagini clare. In timp ce unii creeaza cu usurinta" adevarate tablouri, altii nu pot obtine niciodata o reprezentare clara. Majoritatea oamenilor isi formeaza mai usor imaginile vizuale dupa o oarecare practica.

Daca reusiti sa va canalizati intr-o singura directie intreaga energie psihica, concentrandu-va asupra reprezentarii mentale, veti transforma cu usurinta aceasta reprezentare in realitatea fizica a vindecarii. Cand lucrati ca vindecator, trebuie sa va aflati de obicei intr-o usoara transa. Cel putin pana cand va instruiti, aceasta va va fi de ajutor pentru a nu fi distras de altceva. Decuplati telefonul. Nu trebuie sa ascultati radioul in timp ce efectuati actiuni de vindecare. Nu fumati si nu mestecati guma. Transforrnati-va intr-o cale pura prin fortele proprii. Si nu va grabiti. Relaxati-va, convingeti-va ca finalizati fiecare etapa a caii pe care o urmati si bucurati-va descoperind uimitorul dar al naturii.

2.4 PROCEDEE SIMPLE DE VINDECARE

1. Asezati un prieten pe un scaun cu spatarul drept. talpile vor fi lipite de podea. Aceasta pozitie permite energiei sa circule liber prin chakrele sale. Pe genunchi nu trebuie sa aiba nici un obiect. Mainile se aseaza pe genunchi, cu palmele in sus. Aceasta pozitie este deschisa si creeaza posibilitatea perceptiei energiilor. Persoana care sta pe scaun poate tine ochii inchisi sau deschisi (cum doresteaaa), dar nu trebuie sa mediteze sau sa intre in transa.

2 Inchideti ochii, relaxati-va pe cat posibil,eliberati-va de griji si indreptativa atentia catre prietenul dumoastra, pacientul.

3 Impamantati-va mai intai pe dumneavoastra, apoi pe pacient. in cazul acestuia, impamantarea se realizeaza in acelasi fel, imaginandu-va legatura care porneste de la prima chakra a acestuia catre centrul pamantului. sa nu va mirati daca impamantarea lui va arata altfel decat a dumneavoastra. Acum operati cu energia acestuia, care poate lua alte forme decat energia dumneavoastra.

4. Dupa ce ati incheiat primele trei etape, sunteti gata sa incepeti vindecarea propriu-zisa. Puteti deschide ochii daca sunteti obisnuiti sa lucrati in acest fel, sau puteti lucra cu ochii inchisi.

Stati in picioare langa prietenul dumneavoastra percepandu-i aura, tinand mainile deasupra capului sau, cu palmele in jos, la o distanta de 2-3 cm. Veti simti o caldura' puternica, o senzatie de preaplin sau usoare intepaturi. Cand vedeti sau sesizati aura, incepeti sa coborati usor mainile, alunecand dinspre cap de-a lungul gatului, umerilor, bratelor, trunchiului, picloarelor, ajungand la talpi. Purtati palmele de-a lungul intregii aure pentru a compara senzatiile si imaginile care va vin in minte.

Urmariti cu atentie ce se petrece in corpul si mintea dumneavoastra in timp ce efectuati aceasta operatiune si mvatati sa distingeti propriile reactii de reflectare a fenomenelor interioare ale pacientului dumneavoastra. Nu exista o tehnica speciaia care sa ajute la insusirea acestei metode. Pe masura ce capatati experienta, veti invata sa va bazati pe simtamintele proprii, care va vor sugera cum sa procedati. Priceperea de a face aceste comparatii este in sine un proces mediumistic. Veti invata sa faceti distinctia intre intuitie si ganduri, sa va bazati pe intuitie folosind gandirea ca sursa de informatii.

Plimblind palmele de-a lungul aurei pacientului, indreptati-va atentia spre acea parte a corpului sau in care acesta crede sau stie ca se afla o durere sau o boala".

5. Daca in anumite regiuni ale corpului pacientului aveti senzatia de rece, sau Incercand sa palpati energetic nu se produc nici un fel de senzatii in palmele dumneavoastra, inseamna ca in acele zone energia nu circula cum trebuie. Adesea fenomenul apare in portiunea de la genunchi in jos a picioarelor, deoarece oamenii nu se ingrijesc suficient de intretinerea propriului corp.

Pentru a corecta fluxul energetic, creati imaginea mentala" a unei lumini portocalii, care se scurge din palmele dumneavoastra' catre aceste zone reci. Trebuie sa tineti minte ca lumina portocalie este incarcata de proprietati curative. In plus, culoarea portocalie este calda ca Soarele. Energia care se scurge din palmele dumneavoastra nu va apartine. Aceasta este o forma a energiei cosmice neutre. Este foarte importanta aceasta distinctie. Nu exista doua" corpuri formate din una si aceeasi forma de energie, asa cum nu existsa doi oameni absolut identici. Fiecare corp poate functiona normal doar la nivelul de energie propriu. Daca “donati o parte din energia dumneavoastra" unei persoane oarecare in timpul vindecarii, aceasta nu va face decat sa-i polueze organismul, slabindu-va pe dumneavoastra.

Daca veti folosi pentru vindecare energia cosmica, aceasta va fi curata si clara, neinfluentata de problemele si emotiile dumneavoastra. Cand o transferati din mainile dumneavoastra in corpul pacientului, aceasta devine deja energia lui. Procesul seamana intrucatva cu transfuzia de sange, doar

ca este mult mai simplu. Pentru a folosi energia cosmica si nu pe cea proprie trebuie doar sa dorim aceasta. In capitolul ,,Autovindecarea" va voi propune cateva metode, pe care le veti putea folosi in acest scop.

MuJte persoane cu calitati de medium fonneaza imagini vizuale cu energie colorata, care variaza fn functie de intensitatea energiei transmise. In unele cazuri doriti sa fiti prudenti in folosirea energiei colorate, pe cand in altele doriti sa fiti puternic, chiar despotic.

6. Daca simtiti unele portiuni din aura pacientului foarte fierbinti sau dense, inseamna ca in aceste zone cantitatea de energie este excedentara, acumulandu-se intr-un loc deoarece un alt sector al aurei este blocat.

Pentru a inlatura blocajul exista doua metode:

a) Va imaginati ca mainile dumneavoastra imping aceasta energie densa ca pe o pasta fierbinte catre zonele mai reci, echiiibrand astfel temperatura in intreaga aura.

b) Va imaginati ca evacuati din aura caldura in exces, care se va contopi in oceanul de energie cosmica.

Oricare dintre metode o veti alege, trebuie sa va obisnuiti corpul cu acest exercitiu. Va veti cufunda cu adevarat mainile in aura pacientului si fi veti distribui energia. Veti orienta cu adevarat aceasta energie acolo unde este nevoie de ea. La inceput puteti intampina anumite dificultati, puteti fi jenat, dar trebuie sa perseverati si veti obtine rezultate palpabile fn aceasta activitate.

7. Etapele 5 si 6 pot fi parcurse in doua minute sau o jumatate de ora. Le veti consacra atat timp cat este necesar. Cand veti incheia aceste etape, creati-va" imaginea vizuala a unui flux de energie curat si clar, de culoare aurie, care izvoraste din palmele dumneavoastra si scalda intregul corp al pacientului. Neteziti aura pe intreaga suprafata, din crestet pan a in talpi.

8. Daca pacientul a stat cu ochii inchisi, il fi veti determina sa-i deschida. Apoi, cateva minute, sa stea cu palmele strans unite, incrucisandu-si degetele. Impreunarea mainilor impiedica pierderea energiei din corp prin chakre, iar cele cateva minute de liniste ii vor permite pacientului sa se adune in cel mai adevarat sens al cuvantului. E posibil ca dupa o echilibrare energetica pacientul sa se simta putin obosit. Dupa o singura' sedinta de acest fel unii pacienti se pot simti timp de doua sau trei zile mai rau decat
s-au simtit pana au venit la dumneavoastra. Este foarte bine sa-i preveniti, fiindca energiile vor lucra altfel iar vindecarea va sosi in cel mai scurt timp. E bine ca intreg tratamentul sa fie efectuat de acelasi vindecator.

In timp ce pacientul sta linistit pe scaun, realizati imaginea mental a unui magnet. Acest magnet trebuie sa-l aduca inapoi, acea parte din energia proprie pe care poate ca ati transferat-o pacientului in procesul vindecarii. Tineti minte ca nimeni altul in afara dumneavoastra nu se poate folosi de energia care va apartine.

Reluati acelasi procedeu in sens invers - inapoiati prietenului cantitatea de energie ce-i apartine, pe care eventual i-ati luat-o in timpui vindecarii. Acest procedeu cu magnetul il va readuce in starea de calm si puritate de la inceputul procesului vindecarii, intensificand eficacitatea procesului.

Nu trebuie sa uitati niciodata aceasta, pentru ca nu va permiteti sa o risipiti: va puteti scadea din potentialul energetic, imbolnlavindu-va.

Risipa este inutila, deoarece prietenul nu se poate folosi de energia dumneavoastra, nici dumneavoastra de a lui.

Daca sunteti un medium hipersensibil trebuie sa fiti prudent, pentru ca o data cu energia primita de la pacienl puteti prelua maladia acestuia.

Pentru unii vindecatori este firesc sa ia asupra lor problemele celorlalti, Daca un astfel de vindecator ingrijeste o fractura a membrului inferior, probabil va schiopata o zi sau doua, alungand boala pacientului din propriul trup.

9. Excesul de energie extras din corpul pacientului in timpul vindecarii trebuie returnat energiei cosmice inofensive, neutre. Unii vindecatori se spala pe rnaini dupa fiecare sedinta pentru a se elibera de vibratiile nocive pe care ar fi putut sa le preia de la bolnavi. Altii isi scutura doar mainile, in timpul sedintelor, pentru a se elibera de surplusul de energie. Trebuie sa procedati cum credeti ca este mai bine.

Multe persoane considers o sedinta de lucru a unui medium un ritual vrajitoresc.

Aceste persoane pot fi inspaimantate de procedura, de aspectele sale tainice. Este bine sa vorbiti cu ele, sa glumiti, ajutandu-le sa se relaxeze. Atat pentru dumneavoastra, cat si pentru pacienti, este indicat sa terminati sedintele tntr-o nota de optimism.

Daca veti reusi sa nu fiti excesiv de sobru (ceea ce nu inseamna ca trebuie sa aveti o atitudine neserioasa fata de activitatea dumneavoastra de medium, ii veti ajuta pe prietenii si pacientii dumneavoastra sa-si depaseasca teama, crisparea, reactiile alergice, parerile inadecvate despre propria lor persoana.

10 La terminarea sedintei rugati pacientul sa faca o aplecare brusca in fata, cat se poate de jos, tinzand sa atinga podeaua cu palmele, apoi sa se ridice intinzandu-se. Procedati si dumneavoastra la fel. Aplecarea inainte cu capul in jos ajuta la evacuarea surplusului de energie prin a saptea chakra aflata in crestet si va face sa va simtiti din nou corpul ,,fizic si real".

2.5 VINDECARI PRIN CREAREA IMAGINILOR MENTALE

Iata un exercitiu de creare a imaginilor mentale, la care pot participa activ atat pacientul, cat si vindecatorul.

- 1. Efectuati etapefe 1-3 ale subcapitolului precedent, ,,Procedee simple de vindecare". Este util, dar nu obligatoriu, sa efectuati toate etapele acestui subcapitol pana la punctul 7 inclusiv, pentru ca pacientul dumneavoastra sa se purifice temeinic si sa devina mai receptiv la operatiile ulterioare.
- 2. Solicitati pacientului sa creeze la nivel mental tabloul zonei afectate a corpului sau. Daca actionati asupra starii sale generale si nu in mod deosebit asupra unei parti a corpuJui, veti solicita pacientului sa redea asa cum isi inchipuie imaginea starii sale generale sau aspectul sau exterior. Apoi ii solicitati sa destrame aceasta imagine, facand-o sa dispara lent. Procesul de creatie si destramare a acestei reprezentari va permite pacientului sa" elimine partile negative din aceasta" imagine.

3. Cereti pacientului sa creeze o noua imagine mentala a zonei afectate sau a intregului corp, asa cum ar arata in cazul unei sanatati absolute. Rugati-I sa se concentreze asupra acestei situatii in timp ce ii aplicati tratamentul.

4. Acum creati-va mental imaginea care trebuie sa reprezinte aspectul pacientului in intregime sau al portiunii afectate, m cazul unei sanatati perfecte. Cand imaginea va fi completa, incepeti sa" actionati asupra aurei pacientuiui. Daca lucrati pentru inlaturarea unei dureri de cap, tineti mainile deasupra capului pacientului; daca trebuie eliminate durerile abdominale, tineti mainile deasupra abdomenului pacientuui etc.

Veti actiona asupra aurei din zona afectata" pana in momentul in care veti simti ca procesul s-a incheiat. Destramati imaginea facand-o sa dispara lent, apoi solicitati pacientului sa procedeze la fel cu imaginea alcatuita de el.

5. Imaginati-va acum o energie aurie luminoasa', care circula prin ambele corpuri, pacient si vindecator.

6. Incheiati procedurile si vindecarea efectuand etapele 9 si 10 din subcapitolul „Procedee simple de vindecare".

3.5. TRATAMENTE LA DISTANTA

Vindecarea la distanta se poate face prin transrmiterea energiei catre o alta persoana care nu se afla alaturi de noi. De exemplu, la 6 dimineata puteti trimite unchiului dumneavoastra care locuieste foarte departe un fascicul de energie luminoasa de culoare portocalie, care sa-i vindece genunchiul bolnav, dupa ce in prealabil i-ati anuntat ce aveti de facut. Energia psihica poate fi transmisa si fara a preveni destinatarul asupra intentiilor dumneavoastra. Acest caz genereaza o problema importanta de ordin etic: este oare cinstit sa actionam astfel asupra unui om care nu stie nimic despre toate acestea si nu si-a dat acordul? De regula, raspundem „nu".

Este gresit sa procedam astfel, deoarece nici un om nu poate primi energie psihica de la un altul daca aceasta nu este coordonata cu el la nivelul existentei sale. Boala, ca si sanatatea, constituie o problema de optiune individuala. Este bun obiceiul persoanelor-medium care-si perfectioneaza permanent tehnica asupra propriei persoane.

Majoritatea oamenilor considera ca nu ar fi o atitudine tocmai prieteneasca daca in secret s-ar apuca sa mute mobila din casele prietenilor numai pentru ca nu corespunde gustului lor. La fel de lipsit de tact ar fi sa transmit energie in corpul altei persoane fara acordul acesteia.

Multi incepatori in domeniul vindecarii psihice sunt tentati sa actioneze asupra a tot ce le iese in cale: plante, animale, autobuze, persoane cu aspect bolnavicios. Dar acest gen de actiuni nu constituie altceva decat amestec in viata altcuiva. Vindecatorul respectiv procedeaza astfel pentru propria sa distractie si nu pentru binele celorlalti.

Daca cineva este bolnav, aceasta este problema lui personala. Daca omul vi se adreseaza solicitand vindecarea, atunci devine si problema dumneavoastra. Totul este foarte simplu. Nu puteti face bine cuiva impotriva vointei sale, deoarece astfel o parte din el se va supara pe dumneavoastra pentru aceasta tentativa.

Desigur, exista cazuri cand vindecarea pacientului este permisa. Daca ati discutat problema cu cel implicat, iar acesta si-a exprimat acordul sau a solicitat vindecarea, puteti actiona. Metoda prezentata in continuare este simpla:

-1. Daca" doriti, scrieti unui prieten data si ora la care doriti sa lucrati cu el si rugati-l sa se relaxeze. Aceasta" pregatire nu este intotdeauna potrivita, unele persoane devin nelinistite cand cunosc momentul actiunii noastre. Veti decide singur cum sa procedati.

- 2. Asezati-va pe un scaun cu spatar inalt si drept.relaxa-ti-va", apoi va impamantati.

- 3. Eliberati-va mintea de griji si creati imaginea mentala" a omului pe care-1 ve-ti vindeca. Daca nu stiti cum arata, imaginati-va o silueta, o imagine destul de aproximativa, fara detalii caracteristice. Nu este important sa"-i stiti cu exactitate infatisarea, important este sa stiti cu precizie cine este persoana pe care o veti vindeca (procedeul se mai numeste vindecare pe fantoma).

- 4. Cand reprezentarea va deveni destul de clara", faceti legatura cu Pamantul pentru aceasta imagine la fel ca pentru un om viu aflat in aceeasi camera cu dumneavoastra'. Realizati impantarea folosind imaginea tarusului, care apare pe reprezentarea mentala a pacientului. Apoi va imaginati o lumina de culoare portocalie care umple imaginea pacientului absent si straluceste in interiorul corpului si aurei lui.

- 5. Daca actionati peo anumita zona a corpului, concentrati asupra acesteia o lumina portocalie deosebit de puternica si de stralucitoare. Apoi, pe un ecran separat din mintea

dumneavoastra, va imaginati ca zona respectiva a pacientului are un aspect diferit, de sanatate perfecta. Acum suprapuneti in gand imaginea organului sanatos peste imaginea initiala a zonei bolnave.

- 6. Efectuati etapele preliminare atat timp cat veti considera necesar. In incheiere faceti imaginile sa se destrame si imaginati-va un Soare galben si stralucitor care patrunde in trupul pacientului si il umple cu totul. Repetati apoi procedeul si pentru propriul dumneavoastra corp.

- 7. Incheiati sedinta printr-o aplecare inainte, ca in punctul 10 al subcapitolului ..Procedee simple de vindecare". Cand omul este de acord sa fie tratat, rolul dumneavoastra ca vindecator este foarte clar. Dar ce vom face daca" vine un prieten si ne spune: „Mama mea este intr-adevar foarte bolnava. Este internata in spital, are o forma foarte rara a nu stiu carei maladii complicate si se pare ca nu mai este nimic de facut... Nu vrei sa fii atat de bun si sa incerci sa o vindeci? Te rog. Am intrebat-o daca vrea, dar ea nu crede in toate astea."

Daca nu puteti refuza pur si simplu, exista o singurii cale, o manevra de invaluire.

Impamantati-va, imaginati-va' ca vorbiti cu bolnava absenta si spuneti-i ca aveti de gand sa ii transmiteti energie pozitiva vindecatoare. Ii veti spune ca organismul ei poate absorbi aceasta energie atat cat doreste, restul va fi respins de aura.

La inceput poate parea de necrezut, dar incheiati cu adevarat un acord si stabiliti cu bolnavul un contact la nivel psihic. Constiinta lui precis nu va va auzi, dar apelul dumneavoastra va fi privit la alt nivel.

Dupa ce ati stabilit contactul, folositi-va propria metoda pentru transmiterea energiei de vindecare. Puteti alege imaginea unui flux de energie placut colorat, care se indreapta catre pacientul dumneavoastra, sa va puteti gandi numai ca boala lui a fost infranta si sa va imaginati ca este sanatos si fericit. Dupa cum am mai spus, suntem de parere ca nu trebuie sa patrundem in aura persoanelor neavizate, care nu banuiesc nimic. Dar daca consideram aceasta patrundere necesara, trebuie sa actionam usor si cu grija, iar rezultatele obtinute vor fi uimitoare.

3.7 VINDECAREA CU AJUTORUL UNUI SPIRIT-MENTOR

Asa cum am mentionat in primul capitol, activitatea de medium urmeaza doua feluri de traditii: animista si spiriTista. Dupa cum am mai spus, suntem adeptii traditiilor animiste, deoarece ele pun mediumul in apropierea adeva-ratei surse a harului sau - propria persoana. Dar si traditia spiritista (spiritualists) a parcurs un drum lung si glorios, incununat de numeroase succese.

„Mentorii spirituali", „Conducatorii vindecatori" sau „Mentorii vindecatori" sunt in esenta" ajutoarele si sfatuitorii a numerosi vindecatori. In vocabularul obisnuit, „duhuri" inseamna si „spirite", „fantome". Preferam primul termen, deoarece al doilea ne facem sa ne gandim la diferite povestiri mai mult sau mai putin neserioase, potrivite mai mult de sarbatoarea tuturor Sfintilor.

Ambele traditii se bazeaza pe faptul ca toti oamenii au un „suflet", care intr-un anume sens este nemuritor si care pe timpul vietii locuiesc in trup. Cand omul moare si forma sa fizica isi incheie ciclul pe Pamant, „fiinta inte-rioara" - sufletul - isi continua existenta mtr-un plan diferit pe care il denumim conventional „planul astral". Sufletul continua sa ia diverse alte forme fizice si sa traiasca alte vieti; el ia noi forme de fiecare data cand patrunde intr-un nou corp la nasterea acestuia,

Fiecare om are amintiri subconstiente (si intr-o oarecare masura constiente) despre vietile sale anterioare, in unele credinte in care trecutul, prezentul si viitorul sunt considerate fatete diferite ale unui prezent atemporal, oamenii considera ca au „amintiri" subconstiente si despre vietile viitoare. Aceasta versiune aexplicaa previziunile - capacitatea de afla viitorul.

Intre incarnairile succesive, de la moartea unui corp pana la nasterea altuia, in care va trai acel suflet, el se afla in aceasta stare astrala, posedand toate informatiile si intreaga experienta din

intruparile anterioare, dar fara emotiile puternice care insotesc existenta fizica. Multe spirite care au actionat pe Pamiint ca vindecatori isi pastreaza interesul si continua sa invete si in planul astral.

Din dorinta de a se perfectiona, din supunere fata de karma proprie sau doar din prietenie, duhurile pot dori sa colaboreze cu oamenii in carne si oase. Aceasta colaborare poate fi avantajoasa pentru ambele parti: vindecatorul profita de cunostintele si sfaturile duhului, iar duhul, lipsit de trup, care nu are suficienta forta in plan fizic, sporeste efectul actiunilor sale cu ajutorul persoanei fizice cu care colaboreaza.

Cum obtine un vindecator ajutorul unui spirit? Unii vindecatori spun ca este posibil prin apropierea de spirite sau prin viziuni. Altii stabilesc chiar ei contactul initial, acordandu-se pe lungimea de unda a lumii spiritelor si solicitandu-le ajutorul. Alte persoane sustin ca duhurile sunt pur si simplu printre noi.

Indiferent de caz, primul pas in vindecarea cu ajutorul unui spirit mentor va fi stabilirea contactului intre vindecator si fiinta spirituala cu care va colabora. Uneori spiritul se prezinta vindecatorului pentru a inlesni contactul. Cand vindecatorul tine mainile deasupra pacientului, el roaga spiritul sau mentor sa se concentreze asupra mainilor sale si sa actioneze asupra pacientului prin ele.

Vindecatorul se poate pune la dispozitia spiritului lasandu-si mainile conduse de acesta. Aceasta supunere incepe cu o imagine vaga a directiei in care trebuie sa actioneze vindecatorul si creste pana la un magnetism puternic, care conduce pur si simplu mainile vindecatorului de-a lungul si de-a latul aurei pacientului sau le opreste intr-un punct, deasupra unei anumite zone din organismul acestuia.

Unii vindecatori prefera sa-si aleaga singuri locul de actiune, apoi sa se lase in voia mentorului. Cand vindecatorul simte ca si-a incheiat munca sau spiritul ii spune aceasta, el roaga duhul sa se indeparteze.

Aceste entitati comunica de obicei cu vindecatorii prin unul dintre cele doua procedee posibile. Primul procedeu este cel mai simplu si este cunoscut sub denumirea de ,,intuitie" a vindecatorului. Al doilea procedeu se numeste ,,claraudibilitate" (vindecatorul aude vocile fiintelor fara trup sau discuta cu ele).

,,Claraudibilitatea" nu este asemanatoare auzului obisnuit; este mai curand un auz interior, asa cum ne auzim glasul interior. Multi oameni care aud voci si cred ca au innebunit au in reaiitate de a face cu fenomenul de claraudibilitate, fara insa a fi constienti de aceasta.

Fenomenul claraudibilitatii psihice nu este usor de descris si nu toate mediumurile au aceasta capacitate, sau stiu sa o foloseasca. Aceasta capacitate poate fi dezvoltata prin practica. Pentru unii este mult prea neobisnuit, chiar ii sperie. Unor persoane, duhurile le pot da sugestii psihice si rnentale in timpul procesului de vindecare.

Nici un practician nu trebuie sa intre in panica atunci cand duhul actioneaza prin el sau intra nemijlocit in trupul unui vindecator sau clarvazator.

Nu trebuie sa incercam sa folosim in activitatea de vindecare ajutorul duhurilor mentor pana nu ne asiguram sprijinul unui vindecator spiritualist experimentat. Ati putea invata foarte multe din contactul cu prietenii cu sau fara trup, totusi scopul intregii dumneavoastra activitati psihice nu este decat constientizarea a ceea ce sunteti in reaiitate creatorul absolut al propriului EU, care isi dezvolta forta si libertatea alegerii.

Entitatile spirituale nu au totdeauna solutia problemei pe care o formulam. Existenta extracorporala este doar o forma diferita de existenta fizica. Nu toate spiritele sunt sfinti. Multi spiritisti gresesc crezand ca un duh trebuie sa stie totul mai bine decat ei. Fiintele fara trup pot sa uite cum trebuie sa actioneze in plan fizic.

Daca sunteti posedat de un duh, sau in casa dumneavoastra bantuie fantome, aceasta constitute rezultatul nemijlocit al faptului ca nu stiti sa spuneti ,,NU". A spune ,,NU" este o deprindere folositoare care trebuie

dezvoltata in planul activitatii psihice. Daca vreti ca duhurile sa plece din casa dumneavoastra, ar trebui sa le solicitati aceasta, desi nu cred ca sunt multi oameni care ar avea curajul sa procedeze astfel pentru a se elibera de prezenta unei fiinte fara trup.

3.8. CHIRURGIA PSIHICA SAU PSI

Chirurgia psihica este exact ceea ce reprezinta denumirea ei: o chirurgie fara instrumente chirurgicale, aparatura, spitale si preparate anestezice. Chirurgul isi aseaza mainile goale pe trupul pacientului, isi introduce degetele in interiorul corpului, executa miscari necesare si scoate „ceva" din interior - tesuturi afectate sau corpuri straine, Operatia poate dura 2-3 minute si doar rareori are o durata de jumatate de ora. Cand operatia se terrnina, chirurgul face cateva pase si rana se inchide in totalitate, fara sa ramana semne sau cicatrice. De obicei aceste operatii nu sunt insote de nici un fel de dureri.

Desi aparent nu prezinta incredere, aceasta metoda a fost de ajutor multor bolnavi. Foarte populara este chirurgia PSI in insulele Filipine.

Cel mai cunoscut chirurg PSI este Tony Agpaoa, care a practicat in Filipine chirurgia PSI. Reputatia sa deosebita a determinat numerosi europeni si americani sa intreprinda calatorii costisitoare pana in Filipine, pentru a-l vedea in lucru. Operatiile lui sunt insotite de sangerari, dar la el sangele se coaguleaza in cateva secunde, in timp ce operatiile obisnuite au ca timp de oprire a hemoragiei 8-10 minute.

Multi chirurgi PSI sustin ca nu este nevoie sa deschida pacientul si operatiile lor nu sunt insotite de sangerare. Dar ei procedeaza la deschiderea pacientului si determine mici pierderi de sange pentru ca pacientii sa aiba mai multa incredere in operatic. Dupa cum spunea Rosita Rodriguez, un discipol al chirurgului Tony Agpaoa: „Trebuie sii intelegeti ca atunci cand omul cheltuieste intre 500 si 2 000 de dolari si strabate 11 000 de mile, el are nevoie sa vada o mica pata de sange, ca sa creada ca este vindecat si ca Tony l-a operat. Intr-adevar, la inceput toate acestea erau destinate oamenilor ignoranti, dar americanii si-au format convingerea ca asa trebuie sa se petreaca lucrurile. Toti vor sa vada sange."

Cand degetele chirurgului patrund in corp, ele atrag ca un magnet tesuturile bolnave. Unii chirurgi nici nu trebuie sa" patrunda in corpul bolnavului, sau nu trebuie sa o faca in apropierea imediata a zonelor afectate - magnetismul lor extrage totul din orice parte a corpului.

Nimeni nu stie cu exactitate ce anume face chirurgul cu degetele pentru a patrunde in corpul pacientului. Probabil ca energia modifica forma materiei sau lucrurile se petrec asa cum relateaza yoghinii indieni, care isi infig in trup ace si cutite fara sa simta nici o durere. Ei spun ca aceste obiecte tree printre celule fara sa le atinga. Personal, mi-au reusit operatii de apendicita, fibrom uterin, chisturi, operatii de malformatie renala, fara sa las vreo urma de sange. Totul se petrecea la nivel mental si sugestiv.

Multe cazuri au fost vindecate introducand pacientul in stare de transa sau hipnoza.

CAPITOLUL IV

AUTOVINDECAREA

4.1. PUTEREA TA DE A TE VINDECA

Autovindecarea este un proces natural.

Cand aveti o durere de cap si aceasta trece, v-ati tAiat la un deget si rana s-a vindecat, daca seara ati racit iar dimineata va simtiti mai bine, v-ati vindecat singur.

Este o sarcina a organismului intr-o masura atat de mare, incat, in cazul bolilor neinsemnate si nu numai, ne punem sperantele de vindecare in sistemul nervos periferic, aceasta parte nesupusa voin|ei noastre care cornanda respiratia, digestia, bataile inimii si remnoirea, la fiecare sapte ani, a tuturor celulelor din corp.

Diferenta intre vindecarea prin intennediul sistemului nervos periferic si autovindecare consta in capacitatile care raman latente sau trec neobservate si pe care le puteti folosi constient, le puteti dirija.

4.2 TREZIREA

In scolile mistice, primul pas catre constientizarea fortelor individuale il constituie procesul ,,trezirii". Toate aceste scoli se sprijina pe teoria ca, in cea mai mare parte, ne aflam cu totii intr-o stare mai mult sau mai putin inconstienta a mintii. Marele mistic D. Gurdiaev denumeste aceasta stare adormire". intr-adevar, cand ,,incepem sa ne trezim", senzatia este ca pur si simplu am motait toata viata. Biblia descrie acest proces de trezire ca o ,,cadere a panzei de pe ochi", pentru ca dintr-o data" incepem sa vedem si sa intelegem lucrurile intr-un plan inaccesibil anterior.

Primul pas pe drumul trezirii si dezvoltarii capacitafilor PSI il reprezinta introspectia, observarea a ceea ce suntern, ceea ce facem In raport cu noi si ceilalti. Observam ce ne face ferieiti si ce nu, ce ne supara, ne plictiseste si ne agita si, in primul rand, observam ce ne arunca in aceasta ,,adormire", ce se petrece fn viata noastra si ne impiedica" sa traim in prezent, sa fim ,,acum, aici".

Majoritatea oamenilor constata" ca" se conecteaza" la realitate pe o durata de cateva seeunde si se ,,deconecteaza" timp de cateva ore. Apoi isi urmaresc comportamentul si se conecteaza din nou pentru cateva secunde, pentru a se deconecta iar pentru alte cateva ore. Oamenii observa accidental (daca vor continua acest exercitiu), uneori dupa cateva zile, dar de obicei dupa cateva saptamani, ca incep sa se conecteze perioade ceva mai lungi de timp si se deconecteaza pentru perioade scurte. Uspenski. unul dintre cei mai talentati discipoli ai lui Gurdiaev, a denumit acest proces ,,memorarea EU-lui".

Procesul de autoobservare activeaza zonele latente ale creierului, pe care le cunoastem drept ,,subconstient". Cand aceasta parte a mintii noastre se trezeste, ea elibereaza o forta imensa, acumulata dar neutilizata de individ. Aceasta este forta zonei PSI si eliberarea ei da un nou sens vietii. Este ince-putul autocunoasterii, pe care toti marii intelepti au considerat-o drept primul pas catre eliberarea de catusele vietii.

In prezentul capitol vom analiza diverse metode aplicate in autovindecare cu rezultate asupra tuturor bolilor, de la o durere de cap la cancer.

Va puteti observa oriunde si oricand. Este un proces continuu, care, atat timp cat il veti practica, va deschide toate usile. Nu va trebui sa" atingem un anumit nivel al constiintei pentru a capata anumite cunostinte mtr-o alta forma. Cand va autoobservati, totul in viata dumneavoastra' devine o parte a proeesului propriu de evolutie.

3.2 DUREREA SI BOALA

Durerea si boala intervin prin perturbatiile de echilibru al energiei vitale. Aceste dezechilibre pot avea loc ca urmare a unor suparari, mici iritari sau in urma unui conflict mai vechi care nu a fost niciodata uitat si nici solutionat in intregime.

Ele se pot instala si ca unnare a unor trairi foarte recente. Daca v-ati petrecut un timp cu o persoana pe care o considerati o cunostinta banala si intampiatoare, sa nu va rnirati daca veti simti dureri in zona cervicala. In cazul unei iubiri puteti suferi de dureri cardiace.

Zona afectata a corpului mcepe sa semnaleze starea in care se afla. O boala a organelor genitale determina refuzul relatiilor sexuale. Laringita sau faringita se manifesta prin refuzul de a comunica, o boala a ochilor duce la refuzul de a vedea ce se petrece m jurul nostru. Durerile de umeri si de spate ne arata ca persoana respectiva poarta pe umeri greutatile vietii.

Pana cand boala devine sesizabila la nivelul corpului fizic, ea se manifesta la nivelul psihic sau astral. De aceea, o persoana care practica citirea psihica poate pune un diagnostic cu mult timp inainte de instalarea bolii sau, cel putin, poate afla ca in curand se va declansa o boala.

Aceasta capacitate poate fi folosita atat in ceea ce priveste propria persoana, cat si pentru ceilalti.

Boala este un proces prin care corpul ne informeaza despre aparitia unui dezechilibru care s-a instalat sau urmeaza sa se instaleze. Cand se observa in campul aurei ca se apropie boala, ne putem intreba ce anume s-a dezechili-brat in afara psihicului si ce se poate face pentru restabilirea dezechilibrului.

Procesul de imbolnavire reprezinta o parte din starea de sanatate, de la care uneori trebuie sa ne abatem probabil si sa ne Imbolnavim. Dar un dram de prudenta face cat un car de leacuri. Daca putem capata mformatii psihice despre noi insine, vom putea evita de cele mai multe ori aparitia im-bolnavirilor, sau le vom putea atenua, intrebandu-ne organismul ce anume este necesar pentru refacerea echilibrului sau psihic si indeplinindu-i cererile.

Vom analiza diferite directii de actiune. Tot ceea ce am studiat despre vindecarea celorlalti poate fi aplicat pentru vindecarea propriei persoane.

Procedeul de autovindecare mentala prezentat mai jos este asemanator celui din capitolul al II -lea.

- **1. Asezati-va pe un scaun cu spatarul drept, cu talpile lipite pe podea**. Picioareie nu se incruciseaza. Mainile se aseaza pe genunchi, De regula cu palmele in sus. Nu mestecati guma, nu fumati, nu ascultati radioul. Vom denumi aceasta etapa ,,sederea jn postura" PSI" sau ,,intrarea in transa".

- **2. Inchideti ochii si relaxati-va**, purificati-va mintea pe cat posibil si orientati-va intreaga atentie catre propria persoana.

- **3. Realizati impamantarea.**

- **4. Imaginati-va aura,** inceptind de la cap. Nu are impor-tanta daca putem sau nu sa o vedem. Vom studia citirea aurei in capitolul urmator. Urmariti intreaga aura, pomind de la cap, de-a lungul gatului, umerilor, bratelor, trunchiului, picioarelor, pana la talpi inclusiv. Incercati sa simtiti aura la nivel mental. Daca vedem, realizain o imagine vizuala sau percepem una sau mai multe zone reci (de pilda, un aisberg, o imagine foarte rafinata a ceea ce reprezinta fiinta noastra), sau daca intr-o anumita zona nu percepem nimic, aceasta inseamna ca energia este blocata tocmai in aceasta zona a aurei. Creati in minte o lumina portocalie neutra si orientati-o catre aceste zone.

Daca unele portiuni ale aurei ne par fierbinti, groase sau dense, aici s-a acumulat prea multa energie ca urmare a blocarii zonelor reci. In acest caz ne imaginam ca imprastiem excesul de energie catre zonele reci.

- ***5.*** **Dupa ce incheiem etapa anterioara si energia incepe sa circule prin intreaga aura,** creem mental imaginea unei energii, pure si limpezi, de culoare aurie, luminoasa si neutra, care scalda in intregime corpul propriu.

- ***6.*** **Va imaginati acum mainile care ne netezesc aura din crestet pana m talpi.**

- **7. Deschideti ochii, impreunati-va palmele si ramaneti linistiti timp de 1 minut. Apoi aplecati-va brusc fnainte si ramaneti timp de un minut cu capul lasat in jos. In final,**

ridicati-va si intindeti-va bine. Daca simtiti ca ceva nu este in regula, plimbati-va timp de cateva minute, inainte de a aparea in public. Vom denumi aceasta etapa "esirea din transa".

3.3 DIRIJAREA ENERGIEI

Folosirea echilibrului intre energia terestra si cea cosmica, pentru mentinerea unui psihic stabil, este cunoscuta sub denumirea de „dirijarea energiei". Este procedeul ideal care ne ajuta sa ne incarcam bateriile, sa acumulam energie si sa restabilim echilibrul energetic dereglat de problemele vietii cotidiene, sau sa realizam o curatare completa a sistemului energetic propriu.

Desi nu propunem cu precadere o anumita practica de dirijare permanenta a energiei, trebuie sa subliniem ca acesta este un minunat mijloc pentru a incepe in mod adecvat ziua sau pentru a ne revigora la terminarea programului de lucru. De asemenea dirijarea energiei este foarte utila inainte de inceperea unui proces de vindecare de durata si la incheierea acestuia, in restabilirea echilibrului psihic.

3.3.1. Dirijarea energiei terestre

- 1. Efectuam etapele 1-3 din capitolul al II-lea.
- 2. Ne impamantam, apoi ne focalizam atentia asupra chakrelor de pe talpile picioarelor (amplasate in scobitura talpii). Ne imaginam energia Pamantului, de culoare cafeniu-deschis, care trece prin chakrele din talpile noastre si circuit prin picioare, ajungand apoi la prima chakra - Muladhara. Putem simti aceasta energie (astfel se intampla cu foarte multi oameni).
- 3. Ne imaginam cum strabate energia teresra intregul corp, trecand din prima chakra in sus pana in Sahashara. Trimitem o cantitate din aceasta" energie si catre chakrele palmelor. Ne imaginam cum aceasta energie se scurge in propria aura.
- 4. Cand energia atinge cea de-a 7-a cnakra" din crestetui capului o dirijam inapoi, in jos, prin corpul nostru. Cand energia ajunge din nou in prima chakra, o vom dirija drept jos. prin tija noastra de impamantare care ajunge in centru) Pamantului, unde aceasta energie va fi neutralizata, luand cu sine toate stresurile psihice.
- 5. Iesim din transa.

3.3.2 Dirijarea energiei terestre si cosmice

Dupa ce am invatat sa dirijam cu usurinta energia terestra si ne-am insusit bine toate etapele, adaugam la energia terestra o cantitate mica de energie cosmica.

- **1**. Efectuam etapele 1-3 din subcapitolul precedent: „dirijarea energiei terestre".
- **2**. In timp ce energia Pamantului circula prin corpul nostru. ne focalizam atentia asupra chakrei din crestetui capului. Ne imaginam energia aurie a Cosmosului, care patrunde prin Sahashara si coboara nernijlocit in a treia chakra, aflata m plexul solar
- **3**. Ne imaginam energia terestra si cea cosmica intalnindu-se in cea de a treia chakra si intrepatrunzandu-se lent, pana la omogenizare.
- **4.** Vizualizati cum noua energie creata circula prin tot corpul timp de 1-2 minute, apoi impamantati-va orientand fasciculul de energie spre centrul Pamantului.
- **5.** Iesiti din transa. In continuare, cand vom vorbi despre dirijarea energiei, vom avea in vedere dirijarea energiilor terestra si cosmica asa cum am prezentat aici.

3.3.3. DESCHIDEREA SI INCHIDEREA CHAKRELOR

Cand vorbesc despre deschiderea si inchiderea chakrelor proprii, oamenii incearca sa vizualizeze toate aceste operatiuni si considera ca nu vor reusi niciodata sa le efectueze. Sa ne relaxam. Am mai facut-o si pana acum. In exercitiul anterior, cand am facut sa circule energia terestra prin chakrele

talpilor, le-am deschis. La urma urmei, nu putem crede ca energia ar circula prin porti psihice inchise. In acelasi fel, cand facem sa patrunda energia cosmica prin chakra din crestetui capului, deschidem in acest fel cea de a saptea chakra. Deschiderea si inchiderea chakrelor este in intregime o problema de vointa. Realizam aceste operatiuni foarte simplu folosind o imagine mentala.

De obicei, realizam comanda chakrelor m mod automat, printr-un dispozitiv astral care regleaza fluxul de energie psihica, la fel cum sistemul nervos periferic regleaza cantitatea de aer care patrunde in plamani sau cantitatea de sange care circula prin artere si vene. Uneori insa capatam posibilitatea sa dirijam energia care patrunde in organismul nostru, sa deschidem si sa inchidem anumite chakre.

Cand am inceput sa vorbim despre chakre am mentionat o situatie delicata in care ne putem afla atunci cand cea de-a doua charka este larg deschisa. Daca un prieten care are o multime de probleme ne invita la o cafea si vrem sa-1 ajutam sa depaseasca starea de depresie, trebuie sa ne inchidem mai intai cea de a doua chakra, macar partial, si vom evita astfel preluarea stresului psihic de la cel in cauza.

Dorim ca energia noastri sa ne fie de folos, sa nu fie in opozitie cu EU-ul nostru. Dorim ca centrii nostri energetici sa functioneze in conformitate cu situatia data. Daca o perioada indelungata reusim cu greu sa ne descurcam, pierzandu-ne locul de munca, venitul, umbland flamanzi, iar apoi, intr-o buna zi, primim o suma mare de bani, seful ne trimite un buchet de flori etc., nu mai este nevoie sa luptam pentru supravietuire. Dar prima chakra" poate sa" nu stie de aceasta intorsatura a sortii si va continua sa functioneze, cu toate puterile, in directia supravietuirii, inca un numar de saptamani sau luni, ramanand deschisa.

Daca vom reusi sa consolidam situatia, prima chakra se va inchide treptat, de la sine. Aceasta poate crea insa o stare de neliniste si tensiune, caci vom continua sa actionam pentru supravietuire. Este mult mai simplu sa inchidem chakra, atunci cand ni se pare ca a sosit momentul. O vom deschide mai tarziu, cand va fi nevoie. Acelasi lucru este valabil in raport cu fiecare chakra.

lata un exercitiu care ne invata sa deschidem si sa in-chidem chakrele. Acesta aminteste intr-o oarecare masura de decolarea unui avion. Cand invatam sa ne comandam centrii energetici, putem deschide si inchide chakrele in orice moment.

1. Ne vom aseza in pozitia Psi, ne purificam mintea si ne impamantam.
2. Ne focalizam intreaga atentie asupra primei chakre. Chakrele au de obicei aspectul unor mici discuri de marimea unei monede, usor colorate. Daca cineva si le imagineaza altfel, nu are nici o importanta, important este sa ni le reprezentam.
3. Ne imaginam prima chakra deschizandu-se ca petalele unei flori.
4. Cand prima chakra s-a deschis astfel incat simtim o stare de contort, ne imaginam ca aceasta se inchide din nou lent.
5. Acum ne imaginam din nou cum se deschide chakra.
6. Ne imaginam din nou cum se inchide chakra.
7. Repetam etapele 3-6, pana cand avem senzatia clara" a pozitiei deschis sau inchis in care se afla prima chakra,
8. Repetam toate aceste exercitii pentru fiecare dintre cele sapte chakre principale, apoi pentru chakrele mainilor si in sfarsit pentru chakrele din talpile picioarelor. Durata acestui exercitiu variaza in functie de capacitatile si puterea de concentrare a practicantului. Veti reusi sa inchideti si sa deschideti chakrele instantaneu.
9. Dupa efectuarea exercitiilor, aruncam o ultima privire asupra fiecarei chakre si stabilim in ce masura dorim sa fie deschise: in totalitate, pe jumatate, pe sfert etc.,dar nici una din chakre nu trebuie inchisa complet. Deschidem chakrele in masura in care ne-am propus.
10. Iesim din transa.

3.3.4 STAGNAREA

Acest exercitiu are drept scop sa ne anunte ca suntem focalizati in intregime asupra controlului propriei energii. Pe langa faptul ca ajuta la perfectionarea capacitatilor noastre psihice, acest exercitiu este foarte util in citire, in cazul vindecarii pe care o exercitam extra corporal si pentru stabilirea diagnosticului.

1. Ne asezam in pozitia psihica, ne purificam mintea si
ne impamantam.

2. Dupa impamantare, deschidem ochii pentru o clipa si privim in cele patru colturi ale camerei, in punctele in care peretii se imbina cu plafonul.

3. Inchidem ochii si ne imaginam ca ne aflam in acesl colt, de unde privim in jos catre corpul nostru. Ne imaginam ca putem vedea aura care ne inconjoara trupul. Cum arata aceasta? Daca nu o putem vedea, cum ar arata ea daca am vedea-o?

4. Ne imaginam ca revenim in propriul corp, ne aflam in centrul capului. Cum ne simtim acolo? Ne simtim altfel decat in coltul camerei? Daca da, cum anume?

5. Ne schimbam astfel de cateva ori pozitia, aflandu-ne cand in propriul corp, cand in coltul camerei. De fiecare data va observati aura care inconjoara corpul, sau va imaginati ca o vedeti.

6. lesim din trartsa.

Nu se efectueaza" acest exercitiu mai mult de 1*5* minute.

3.4 MEDITATIA SI VINDECAREA CU AJUTORUL CULORILOR

In capitolele precedente am aratat cum se foloseste energia colorata vindecatoare. Pana acum am folosit energia Pamantului de culoare cafeniu deschis, energia cosmica de culoare aurie si energia curativa de culoare portocalie. Este bine cunoscut faptul ca starea psihica este influentata de culori; In supermagazine cumparatorii cauta mai ales produsele in culori vii, cu ambalaje frumoase; saloanele de moda veche in culori inchise de cele mai multe ori in tonuri cafenii, produc o senzatie de confort si apropiere de Pamant, de natura; o camera m culori linistite, in nuante albastru deschis (sau in nuante de verde) are efect calmant, pe cand culorile stridente - rosu, portocaliu - au un efect contrar. Daca, seara, alegem pentru a doua zi o rochie negru cu alb, iar dis-de-dimineata una de culoare roz, inseamna ca ne alegem imbracaminlea in functie de dispozitia noastra.

Pentru a determina ce efect au diverse culori asupra noastra, vom trece la meditatia urmatoare asupra culorii.

Mai intai ne impamantam. Intram in transa, folosind energia terestra, cea cosmica si energia colorata. Folosim culorile dupa lista de mai jos, imaginandu-ne mai intai pe ecranul nostru mental ca aceasta culoare patrunde prin talpile si picioarele noastre, prin crestet, si circula astfel prin tot corpul. Consumam pentru fiecare culoare intre 30 de secunde si 1 minut, apoi o decoloram si trecem la culoarea urmatoare. Recomandam urmatoarea ordine:

- ⇨ **NEGRU** - este culoarea cu care incepem, apoi trecem la
- ⇨ **CENUSIU** - constatam diferenta. Apoi trecem la
- ⇨ **CAFENIU** - incepem in cafeniu-deschis, apoi il intunecam si urmeaza
- ⇨ **ROSU** - din nou incepem cu rosu-aprins si observam cum se inchide culoarea pana la purpuriu inchis. Urmatoarea culoare este
- ⇨ **PORTOCALIU** - culoare pe care o cunoastem. in acest exercitiu portocaliul ne apare diferit fata de cele anterioare?
- ⇨ **GALBEN** - urmat de
- ⇨ **VERDE DESCHIS** - intensificam culoarea pana la verde intens si verde inchis, apoi
- ⇨ **ALBASTRU AZURIU** - intensificam culoarea treptat pana la albastru inchis si trecem la

- ⇨ **ROZ** - urmat de
- ⇨ **MOV** - intensificam nuanta pana la
- ⇨ **INDIGO** - urmeaza culoarea
- ⇨ **AURIU** - dupa auriu trecem la
- ⇨ **ARGINTIU** - si in final
- ⇨ **ALB**

Iesim din transa.

In timpul acestei meditatii vom urmari care este culoarea care ne da senzatia de confort maxim. Cand ne asezam pentru un exercitiu de dirijare a energiei sau de autovindecare, chiar de la inceput trebuie sa destinam o clipa pentru a circula prin corp culoarea care ne place. Nu trebuie sa reluam in intregime tot acest exercitiu pentru a ajunge la culoarea preferata, trebuie doar sa ne imaginam ca aceasta apare spontan si trece prin corpul nostru din talpi pana in crestet.

Foarte eficienta este folosirea culorilor pentru vindecarea altor persoane. Ne imaginam o culoare oarecare (cum am procedat in cazul culorii portocalii), care trece prin mainile noastre in trupul pacientului. Intuitia si practica ne vor ajuta cel mai bine sa determinam ce culoare trebuie sa alegem, daca nu folosim culoarea portocalie – culoarea vindecarii. Portocaliul nu esre o culoare prea puternica si are o actiune excitanta, pe cand albastrul deschis sa-i calmeaze pe cei excesiv de nervosi.

Daca pacientul este bine impamantat, nu ii putem dauna prin transmiterea unei cantitati mari de energie. El va lua atat cat poate folosi, restul se va scurge prin tija de impamantare. Va fi mult mai simplu daca suntem suficient de sensibili pentru a determina exact cantitatea de energie necesara. Chiar daca pacientul nu simte efectul actiunilor noastre, trebuie sa tinem bine minte ca aceasta nu este o joaca. Energia pe care o orientam asupra pacientului actioneaza asupra corpurilor sale, astral si fizic.

Unui om care n-a mancat nimic limp de o saptamana nu-i vom da hrana obisnuita; vom fi suficient de intelepti sa-i oferim la inceput ceva usor, un suc sau o supa", pregatindu-1 astfel pentru un alt tip de hrana. Nu trebuie sa le provocam pacientilor „o indigestie astrala". Vom incepe cu culorile mai calme, cu nuantele mai pastelate, pregatind trecerea la culorile mai tari si la o tehnica mai ferma.

3.4.1 READUCEREA CORPULUI DIN STARILE PSI

Ati observat ca, dupa efectuarea exercitiilor, sunteti rugati sa va asezati cu mainile impreunate si sa ramaneti linistiti timp de un minut, apoi sa va aplecati inainte si sa lasati capul in jos, intre genunchi, pentru inca un minut. Poate urma o scurta plimbare prin camera.

Mainile impreunate cu degetele impletite au rolul de a inchide circuitul psihic al corpuJui, evitand astfel scurgerea de energie. Prin aplecarea capului mai jos de genunchi permitem evacuarea din corp a energiei in exces. Plimbarea prin camera este unul dintre procedeele care readuc corpul nostru in realitate dupa efectuarea unei activitati psihice.

Desigur, nu vom crede niciodata ca am devenit mai putin reali in cursul acestei activitati, in comparatie cu starea obisnuita. Numai ca activitatea psihica ne face sa ne concentram toata atentia mai mult asupra corpului astral decat a celui fizic. Daca imediat dupa aceea intarim legatura noastra cu corpul fizic, ne va fi mult mai usor sa operam in plan fizic. Trecerea prin corp a energiei psihice invioreaza in mod cert intreaga noastra activitate. Efectuand exercitiile prezentate aici, vom avea o noua perceptie asupra lumii si o noua atitudine fata de noi insine si fata de cei din jur. Reusind sa ne cunoastem organismul, vom vedea ca unele dintre reactiile si senzatiile acestuia au la baza consideratiile altor persoane despre ceea ce este mai bine pentru noi, nu propriile noastre consideratii. Vom dori, astfel, sa traim conform vointei proprii, nu dupa voia altora.

Toti acesti factori determina schimbari in corp si prima lui reactie ca raspuns la ele este sa spuna **„NU".** Cauza o constituie faptul ca, bune sau rele, obiceiurile si deprinderile corpului sunt cunoscute. Daca se instaleaza impresia ca tot ce este cunoscut va fi afungat, eliminat, corpul este cuprins de

deprimare. Se poate chiar imbolnavi. De cele mai multe ori insa" senzatiile corpului sunt de apatie, neliniste, plictiseala sau teama, resimtite in perioada in care efectuam activitati psihice. In acest fel corpul va transmite mesajul: „Eu nu vreau sa ma schimb!"

In astfel de cazuri sunteti o persoana care reactioneaza cu teama si furie cand descopera o iubire nemasurata. Exista oameni care reactioneaza astfel, in loc sa raspunda cu caldura unei iubiri. De fiecare data cand o persoana s-a indragostit de dumneavoastra ati procedat la fel, ati simtit frica, tristetea. Se instaleaza astfel obisnuinta. Corpul s-a obisnuit sa reactioneze astfel: „Este ceea ce fac mereu. Acestea imi sunt regulile Nu pot renunta la ele!" Corpul trebuie sa invete treptat noile obiceiuri.

Dupa cum am mai spus, introspectia propriei persoane constituie prima etapa in evolutia psihica. Daca vom constata ceva ce trebuie schimbat, putem sa efectuam aceasta schimbare.

Schimbarile le vom face insa treptat, cu blandete, caci corpul nostru se va simti anormal sau lipsit de iubire. In nici un caz nu ne vom reprosa ceea ce am fost, suntem sau vom fi. In schimb ne vom convinge ca orice decizie de schimbare este un cadou pe care ni-l facem, si oricum am fi, esenta noastra lucreaza pentru noi. Daca avem anumite trasaturi care ne pot fi de ajutor, este un motiv suficient de serios pentru a le dezvolta, dar numai din aceasta" cauza si nu pentru ca acum suntem „putin mai buni". Exista numeroase procedee pentru a transforma corpul din nou intr-o realitate, trasatura lor comuna fiind faptul ca se realizeaza concentrarea atentiei asupra intregului corp. Scopul acestui exercitiu este focalizarea capacitatii de concentrare, deci il vom executa cu acuratete maxima. Vom observa cu atentie ceea ce facem si, daca ne iesim din fire, vom retine pe cat posibil momentul exact si ce anume gandim atunci.

Exercitiile sunt simple si amuzante. Curaj! Dar aici se ascunde o capcana. Pentru ca exercitiile sunt simple si atat de amuzante, este foarte usor sa fie efectuate automat, fara sa le dam nici o atentie.

Fiecare exercitiu are o singura etapa. Lista de mai jos cuprinde o serie de exercitii diferite si nu etapele unui singur exercitiu.

1. Mancati ceva.

2. Faceti sex in orice forma sau dansati ritmic, la alegere.

3. Mergeti pe jos. Este deosebit de util pentru corpul real, deoarece orienteaza atentia asupra chakrelor de pe talpile picioarelor, legate nemijlocit de Pamant.

4. Faceti o baie sau un dus. Dusul cu apa rece face minuni in cunoasterea propriului corp.

Corpul poate avea procedeul lui propriu care il ajuta la mentinerea realitatii. in acesf caz vom efectua acest procedeu.

In aceasta carte nu este intamplatoare referirea la propriul spatiu, la spatiul celorlalti oameni, la ramanerea in spatiul propriu. Spatiul nostru este propriul nostru corp fizic si astral, in care nu se poate simti comod nimeni altcineva. Din nefericire, unii lncalca acest spatiu al nostru, fie pentru ca vor sa ne atraga atentia asupra lor, fie pentru ca vor sa intre in contact cu noi intr-o forma sau alta (telepatie, teleghidare).

Folosind un termen psihic, denumim aceste pretentii ale altor oameni de a ne atrage atentia prin termenul „legaturi". Clarvazatorii pot vedea fluxurile de energie care ies din chakre si realizeaza legatura intre noi si o alta persoana. Nu este obligatoriu sa vedem aceste legaturi. Putem sa ne dam seama si sa le simtim ca ele exista.

Acestea leaga in permanenta chakrele diferitelor persoane; nu exista oameni care sa fie complet liberi de ele. In exercitiul urmator vom invata cum sa ne amplasam si sa ne retragem legaturile, care nu trebuie sa ne invaluie permanent, in mod inevitabil. Daca suntem prinsi de o multime de legaturi, vom fi nevoiti sa actionam mai mult cu energia altor persoane decat cu a noastra proprie. Ar fi insa o greseala sa ne plangem ca suntem legati de cineva, ca niste prizonieri, sau sa credem ca cel care ne-a

legal ne face vreun rau. In realitate, nu putem receptiona astfel de legaturi de la o alta persoana, daca nu o dorim.

Nimeni nu va poate agresa in nici un fel din punct de vedere psihic, daca dumneavoastra nu doriti acest lucru.

Legaturile au insemnatate diferita, depinde ce informatie s-a transmis prin ele, si produc in chakre efecte diferite.

Prima chakra, central supmvietuirii. O legatura plasata in acest centru inseamna: ,,Vreau sa ma ajuti sa supravietuiesc." Poate ascunde pericole in cazul in care cei doi oameni nu au ajuns la un acord clar privind linia de urmat, de exemplu, un copil plaseaza o astfel de legatura in centrul de supravietuire al parintilor sau adultilor din jurul sau. Daca avem un prieten bolnav sau ranit, pe care il ingrijim, intre noi exista o intelegere privind faptul ca", pentru o anumita cerioada de timp, vrem sa il ajutam sa supravietuiasca si se va crea o legatura puternica" pe perioada convalescentei.

Legatura pornita de la prieten este plasata in prima noastra chakra si ne transmite informatia ,,am nevoie de tine". Uneori, putem avea dorinta sa indepartam aceasta legatura si sa revizuim natura relatiilor cu persoana respectiva.

Atentie! Nimeni nu poate sa plaseze o legatura, daca noi nu dorim sa o primim.

A doua chakra, A sexualitatii si a emotiilor. O legatura plasata in a doua chakra inseamna fie: ,,Simt o atractie de interes sexual penlru dumneavoastra", fie: ,,Acordati-mi sprijin emotional, dati atentie emotiilor mele." Putem dori sa inlaturam sau nu aceasta legatura, daca nu ne face placere, sau sa o pastram. Este insa mai bine sa inlaturam o legatura emotionala din aceasta chakra, deoarece poate priva de energie si este insotita adesea de vibratia ,,necesitatii".

Este mult mai bine sa raspundem nevoilor emotionale ale cuiva din chakra inimii, decat din cea de-a doua chakra.

A treia chakra, central energetic. O legatura plasata aici inseamna: ,,Am nevoie de o canlitate de energie de la dumneavoastra, imi este insuficienta energia mea proprie", sau: ,,Prefer sa luerez cu energia dumneavoastra', decat sa-mi asum responsabilitatea energiei proprii,"

Este evident ca o legatura plasata in a treia chakra nu poate decat sa ne absoarba din energie, de aceea trebuie sa o inlaturam. O legatura" puternica m a treia chakra ne poate crea o senzatie de tensiune sau golire In zona abdominala. Ea poate duce la ulcer.

A patra chakra, central iubirii si atasamentului. O legatura in a patra chakra poate insemna: ,,Va iubesc", sau: ,.lmi place de dumneavoastra." Putem sa dorim inlaturarea legaturilor din a patra chakra pentru a ramane singurul om care dispune de propria energie, dar in general aceste legaturi nu sunt atat de apasatoare ca la celelalte chakre. Curatandu-ne chakrele, putem lasa intacte Legaturile existente in aceasta a patra chakra, pentru ca este placut sa te simti legat de prieteni.

A cincea chakra, centrul comunicarii. O legatura plasata aici inseamna: ,,Vreau sa comunic cu dumneavoastra." O Iegatura puternica in a cincea chakra ne poate provoca dureri de gat, poate duce la imbolnavirea glandei.

A sasea chakra, central clarviziunii. O legatura plasata in a sasea chakra inseamna: ,,Cineva este in permanenta in mintea noastra - se gandeste permanent la noi sau vrea sa afle la ce ne gandim sau ce credem despre el." Aceste legaturi pot provoca dureri de cap. La fel, deochiul duce la scurgerea energiei din acest centru.

A saptea chakra, chakra cunoasterii si a intuitiei. O legatura plasata aici nu este lipsita de pericol, pentru ca inseamna: ,,Vreau sa conduc" sau ,,Vreau sa imi urmati invatatura." Multi mentori care lucreaza in domeniul psihicului, misticismului si constiintei plaseaza temporar o legatura in afara chakrei discipolilor, pentru a spori eficienta invatarii.

Chakrele mainilor, sediul energiei creatoare. Legaturile plasate aici inseamna fie: ,,Fa ca. mine", fie: ,,Fa pentru mine." Deoarece creativitatea este o forma de exprimare a propriei persoane, legatura

plasata in maini poate dauna modului nostru de a efectua ceva, de la prepararea hranei si jocul de tenis pana la scrierea unei carti.

Chakrele picioarelor. Talpile se leaga de Pamant. O legatura plasata in chakrele din talpi deregleaza impamantarea noastra, determina o inaltare, o inviorare sau ne poate face ,sa plutim in nori".

Priceperea de a identifica legaturile si de a le inlatura ne va ajuta sa fim mai puri si mai liberi si sa ne dirijam corpul dupa propria dorinta.

Capatand deprinderile de a identifica si inlatura legaturile, vom afla mai multe despre acestea.

Puterm descoperi legaturi de la persoane cu totul surprinzaoare, in cele mai neasteptate puncte. Mai mult, o persoana care a plasat o legaturi intr-una dintre chakrele noastre poate sa ignore natura comunicarii dintre noi.

Cum putem afla daca cineva ne-a plasat o legatura intr-o chakra? Ne privim aura si chakrele. Daca sunt legaturi - si cu siguranta sunt, intr-o masura mai mare sau mai mica - le vom vedea. Ce este de facut daca descoperim astfel de legaturi in chakrele proprii? Le vom inlatura.

3.5 CUM SE INLATURA LEGATURILE ENERGETICE

1. Ne asezam in pozitia psihica, inchidem ochii, ne relaxam si ne impamantam.
2. Facem sa circule energia prin corpul nostril timp de aproximativ un minut.
3. Ne imaginam propria aura si o purificam conform indicatiilor anterioare.
4. Dupa ce ne-am curatat aura si energia circula in mod corespunzator, ne focalizam atentia asupra primei chakre, asa cum am facut in etapa a doua a subcapitolului: „Deschiderea si inchiderea chakrelor". Privim (daca putem vedea) sau cream imaginea primei chakre si sesizam legaturile din aceasta. Daca nu reusiti de la inceput, perseverati. Nu va descurajati.

Daca descoperim legaturi in prima chakra, ne imaginam cum mainiie patrund in aura, ajung la chakra s,i smulg legaturile. Legaturile pot fi mai mari sau mai mici, mai subtiri sau mai groase, se pot extrage mai greu sau mai usor. Nu trebuie sa ne speriem. Majoritatea legaturilor se desprind foarte usor, fara sa ramana" nici un fel de orificiu in chakra. Daca unele legaturi nu se lasa indepartate, ne punem intrebarea (pe care o adresam legaturii), cine este autorul, urmarim directia in care se indreapta legatura respectiva, pana cand vedem, realizam imaginea optica sau simtim cine este cel care ne-a implantat aceasta legatura.

Poate fi un om apropiat, un bun prieten sau chiar sotul (sotia), poate fi un sef sau un subordonat, poate fi chiar cersetorul caruia i-am dat de dimineata o moneda. Poate fi oricine, chiar persoane care au murit cu ani in urma. Trebuie doar sa privim cu multa atentie si sa credem ca omul care ne apare pe ecranul mental este autorul legaturii. in cazul in care ne apar mai multe persoane, ne vom ocupa de distrugerea fiecarei legaturi separat.

Urmarim traseul legaturii pana la autorul acesteia, caruia ii multumim pentru interesul aratat si ii explicam ca nu dorim sa fim „legati". Daca aceasta persoana doreste sa pastreze legatura cu noi, ii propunem sa o transfere in planul constient fizic, nu in planul astral. Apoi revenim la prima chakra si extragem legatura respectiva. Ea trebuie sa iasa cu usurinta. Daca, orice am face, legatura nu poate fi inlaturata, este posibil ca in realitate sa nu dorim inlaturarea ei. In acest caz putem lasa legatura, dar sa recunoastem ca este optiunea noastra.

Daca vom inlatura o legatura pe care de fapt nu dorim sa o inlaturam, ea revine. Sistemul de comunicare prin aceasta legatura exists deja. Prezentul exercitiu are drept scop sa ne ofere alternativa de a permite sau nu altor persoane sa ne foloseasca energia sau sa o amestece cu a lor.

5. Cand ne eliberam de toate legaturile din prima chakra, trecem la a doua. Efectuam si aici toate opera|iunile de la punctul 4, apoi, pe rand, repetam aceleasi operatiuni cu toate celelalte chakre, inclusiv chakrele de la maini si de la picioare.

6. Dupa ce am extras legaturile din toate chakrele, cream imaginea mentala a unui suvoi de apa curata si cristalin care ne scalda sistemul energetic, patrunzand prin Sahasrara (chakra din crestet), in jos pana la Muladhara fehakra (putem trimite acest suvoi si prin chakrele de la maini si picioare), apoi trece prin impamantare si se scurge spre centrul Pamantului, unde este neutralizat.

7. Acum cream imaginea vizuala a unei energii neutre, curate si clare, de culoare aurie stralucitoare, care invaluie intregul nostru sistem energetic si intregul corp.

8. Ne imaginam mainile cum netezesc aura de la cap la baza picioarelor.

9. Iesim din transa. Facem ceva care sa ne convinga" de realitatea corpului nostru: ne spalam pe fata, bem o ceasca" de ceai sau cafea, ori ne imbratisam cu un prieten.

Acesta este cel mai dificil exercitiu din cele prezentate pana acum. In restul zilei trebuie sa aveti grija de voi.

3.6 NEUTRALITATEA SI NONREZISTENTA

In jurul nostru actioneaza diverse energii. Cum ne putem mentine echilibrul psihic fara sa fim atrasi de unele persoane si fara sa le atragem, fara sa ne subordonam reprezentarilor proprii sau ale altora privind ceea ce ar fi trebuit sa fim, cum sa ne mentinem chakrele curate, sa ramanem sanatosi si sa ne pastram in echilibru totalitatea pshicului propriu?

Trebuie sa ramanem neutri si sa nu ne impotrivim, sa nu opunem rezistenta fata de nimic. Dupa cum constatati, nu se recomanda sa nu credeti in nimic din ce vi se spune, dupa cum nu se recomanda sa nu avem sentimente, ganduri sau reactii fizice la anumiti stimuli. Dimpotriva, daca procedam astfel, aceasta inseamna rezistenta fata de impulsurile proprii, iar aceasta nu este o pozitie neutral. Am mentionat ca starea de comuniune cu Universul nu inseamna sa vedem lucrurile asa cum vrem sa fie. Mai degraba aceasta fnseamna sa le vedem asa cum sunt in realitate, inseamna curajul de a spune ,,DA" propriilor trairi, oricum ar fi acestea.

Oamenii isi vor fixa in permanenta legaturile in sistemul nostru de chakre iar noi nu ne vom afla mereu in starea de meditatie in care sa percepem patrunderea acestor legaturi. Daca ne impotrivim acestora sau daca toata ziua discutam despre cineva si ne comparam cu fiecare caine vagabond care traverseaza strada si ne taie calea, vom capata o oarecare duritate psihica si vom inalta ziduri intre noi si ceilalti, intre noi si propriile trairi. Chakrele noastre sunt blocate. Devenim tensionati si, ceea ce este mai rau, Incercam sa credem ca vom deveni altfel de cum suntem. Asadar rezistenta este o parte a conditiei de om. Deci vom incepe prin a nu opune rezistenta faptului ca ne impotrivim.

Cand comuncam cu cineva, ii putem spune cu ce anume suntem de acord si cu ce nu. Dar persoana cu care comunicam este o alta particica a Universului, deci o alta parte din noi, care ne ofera posibilitatea sa constientizam cine suntem, permitandu-ne sa avem propriile trairi.

Daca opunem rezistenta trairilor noastre proprii, rezulta un ciclu incomplet al vietii noastre, care se va repeta mereu, iar si iar, in forme diferite, pana cand ne vom permite o traire completa, iar pana cand nu vom admite aceasta traire completa, vom actiona conform propriei noastre rezistente si imagini create.

Daca nu v-au convins cele prezentate despre karma in primul capitol, trebuie sa recitim aceste paragrafe si sa le analizam dintr-un alt punct de vedere. Dupa cum am mai spus, karma este, pe langa toate celelalte, un rezultat al propriilor reprezentari si al ciclurilor nefinalizate. *Cand ne impotrivim propriilor trairi, acumulam o anumita karma, cu care vom avea de-a face mai tarziu.* Daca ceea ce urmeaza sa facem este rezistenta in fata propriei trairi si acumularea karmei, nu mai faceti acest lucru.

Nu opuneti rezistenta. Dar vom urmari ceea ce facem si vom remarca faptul ca noi suntem cei care actionam, procedam astfel, nu actiunea este cea care primeaza in fata noastra. Cu timpul vom constata ca incetam sa mai actionam in acest fel.

Devenim exact obiectul rezistentei noastre - aceasta este o axioma a evolutiei psihice. Cu cat mai mult rezistam si ne opunem la ceva, cu atat acordam mai multa atentie acestui fapt si ne inarmam tot mai puternic impotriva lui.

Pe de alta parte, atunci cand o persoana este furioasa pe noi si ii acceptam furia (1), furia persoanei respective trece aproape instantaneu (2), nu ne vom mai framanta din cauza acestei trairi neplacute.

Aceasta este esenta ideilor despre iubirea fata de aproape, intoarcerea celuilalt obraz etc. Aceasta este legatura dintre Univers si propria chakra" a inimii.

Exista doua" metode cu ajutorul carora incercati sa indepartati rezistenta prin iertare.

Prima metoda este o meditatie pe care am mai exersat-o:

1. Ne asezam in postura psihica, inchidem ochii, ne purificam mintea si ne impamantam.

2. Ne investigam intregul corp fizic incepand cu talpile picioarelor si continuand spre cap. Verificam daca exists vreo parte care resimte dureri, sau intepenit, se bucura sau vrea sa se odihneasca". Sesizam sangele care circula in corpul nostru. Sesizam energia psihica care circula in noi si in jurul nostru. Daca ne doare ceva, n-are decat. Daca exista undeva o dorinta foarte mare si puternica, o lasam sa se manifeste. Nu ne impotrivim, nu opunem nici o rezistenta, sunteni intru totul de acord, Lasam sa doara ceea ce doare, sa-si manifeste bucuria sau tristetea, lasam senzatiile sa dispara, dar nu intreprindem nimic, ci doar observam.

3. Ne investigam emotiile. Ce anume simtim? Nu opunem nici o rezistenta, doar simtim.

4. La ce ne gandim? Si ce credem despre ceea ce gandim? Nu ne oprim din ganduri, doar suntem de acord cu ele. Continuam sa ne gandim la aceasta.

5. Unde ne aflam? Ne aflam in propriul trup? Suntem de azi noapte cu persoana iubita? Coboram in strada sa luam o inghetata? Ramanem aici. Cand ne aflam in coltul camerei continuam sa fim in centrul propriului cap. Revenim.

6. Cand am revenit in centrul propriului cap, iesim din transa.

A doua metoda este un exercitiu care poate fi efectuat oricand si oriunde. Presupunem ca ne-am intalnit cu un prieten, iar acesta are o multime de probleme, cu care ne copleseste; nu-l iubeste prietena sau mama, tatal sau copilul, cainele nu-l asculta, masina s-a stricat, contul in banca este epuizat, nu mai are nici un ban, papagalul s-a imbolnavit iar salteaua de cauciuc s-a spart. Este posibil sa sesizam ca la nivelul primelor doua chakre apar anumite senzatii. Avem de gand sa le inchidem? Le deschidem mai larg? Ce se petrece cu a patra chakra? Inima este deschisa? Sau ne este pieptul incatusat? Care este directia legaturilor?

Ne imaginam ca suntem in intregirne din aer si tot ce ne povesteste prietenul trece prin noi. Desigur, ascultam ce ne spune si intervenim cu cate o vorba cand ni se pare oportun. Lasam insa toata incarcatura emotionala sa treaca de noi si sa se neutralizeze in aeru din jur. Acum urmarim atent ce se petrece in chakre. Vom efectua exercitiul ori de cate ori avem ocazia.

3.7. SOCURILE PSIHICE

Nici un orn nu poate ramane permanent neutru si legat de Pamant. Dupa cum am mai spus, cand ne impotrivim, trebuie sa continuam sa o facem. Nu putem ajunge intr-un alt loc, pana cand nu incetam sa ne aflam acolo unde suntem acum. Uneori, cand nu suntem impamantati, intervine cineva si ne aplica un soc psihic. Cea mai simpla explicatie a unui astfel de soc este perceperea furiei care se napusteste asupra noastra. Traversam strada si un sofer trebuie sa opreasca exact cand nu are chef sa o faca. In gandul sau, aparem chip de ticalos si socul este gata. Resimtim o slabiciune ci|udata in

timp ce traversam. Am luat de pe raftul magaziului ultima punga de lapte, exact cand s-a apropiat altcineva sa o ia. Persoana vede ca luam laptele si dintr-o data, datorita socuJui, ne cuprinde teama. Socurile psihice pot lua si forme placute. Ne plimbam

pare si pe langa noi trece o persoana foarte atragatoare care-si opreste privirea asupra noastra. Soc. Tot restul zilei ni-l petrecem gandindu-ne cat de placut ar fi fim cu o fiinta atat de fernecatoare.

Caracteristica generala a acestor socuri este faptul ca sunt orientate in interiorul corpului nostru. Ele ne distrag de la momentul respectiv si ne reorienteaza trairea in interiorul propriei minti. Socurile ne fac sa pierdem contactul cu realitatea, sa nu mai stim unde ne aflam. Ele ne transfera in in-constient, ne obliga sa ne cedam intreaga putere in favoarea celui care ni le aplica. Si majoritatea acestor socuri nu sunt deloc distractive.

Nu exista exercitii speciale referitoare la socurile psihice. Cand constatam ca suntem supusi unui soc psihic, putem consuma o cantitate oarecare de energie pentru a efectua actiuni simple de vindecare sau pentru a extrage din chakra legaturile care ne-au fost implantate acolo. Dar cel mai eficient este sa observam socul care ne este aplicat si sa nu-1 intoarcem impotriva celui care ni-l aplica, deoarece astfel nu am face dect sa declansam un razboi al socurilor psihice. Pot fi aplicate aceleasi metode si la atacul psihic din partea altor persoane. Atacul psihic este mult mai periculos, deoarece este mai greu de depistat. Dar socurile sunt trairi ale realitatii care pot fi controlate. Starile provocate pot duce la imbolnavirea suprarenalelor si a sistemului neurovegetativ. Razboaiele psihice duc la crearea prin imagini mentale a entitatilor creaturilor, pe care cateodata nu le mai poti controla si incep sa" te domine, daca ti-a scazut potentialul energetic. Datorita neatentiei se poate ajunge la cabinetul de psihiatrie pe post de pacient.

CAPITOLUL IV

CITIREA PSIHICA

Putem spune ca fiecare om este un medium si se ocupa de citirea psihicului, adesea chiar fara a-si da seama. De fiecare data cand ne intalnim cu cineva si ne spunem in sine: ,,Arata foarte obosita", sau ,,Dupa cum arata, se poate spune ca a avut o zi grea", sau ,,Ce mult s-a schimbat, se poarta ca un indragostit", realizam o citire a informatiei pe care o poarta fiecare. Ea se inregistreaza sub forma de culoare, sunet, energie, alcatuind starea noastra pe moment.

Cineva poate spune ca nu se intampla nimic deosebit si ca oricine poate ghici astfel de lucruri. Intr-adevar, oricine poate realiza asa ceva, dar este mai mult decat daca am ghici. Au fost obtinute informatii pe care nimeni nu le-a exprimat in cuvinte.

Exemplele de mai sus sunt cazuri de perceptie psihica nedezvoltata. Aceasta perceptie poate fi dezvoltata si finisata pana la nivelul intuitiei zilnice. Citirea psihicului este o deprindere care, ca oricare alta, poate fi consolidate si perfectionata prin practica. In plus, vom tine seama de o recomandare aparent paradoxala.

4.1. VIATA NOASTRA DE MEDIUM

Daca intelegem aceasta exprirnare neobisnuita, ne vom putea interpreta viata ca pe a unui medium. Cand ne nastem, se spune ca tocmai ne-am intrupat. Totul este nou, suntem deschisi pentru lume, toate impresiile noastre sunt relativ pure si nu sunt impovarate de amintiri, trairi si diferite opinii.

Suntem constenti si nutrim interes. Cu alte cuvinte, fiecare dintre noi este un medium.

Dupa cum putem afla intrebandu-i pe copii, multi dintre ei vad aureole de diferite culori care-i inconjoara" pe oameni. In desenele lor, ei reprezinta aceste aureole colorate. Multi copii au in permanenta insotitori fermecati, cu care stau de vorba si se joaca. Mai mult, copiii care sunt foarte buni observatori, dar, in acelasi timp, sunt extrem de lipsiti de tact, exprima cu glas tare fata" de toata lumea ceea ce vedem cu totii, dar consideram ca nu este potrivit sa spunem. Pe masura ce copiii cresc, parintii ii invata sa se ,,adapteze" mediului. Chiar daca a ,,vazut" aureola innegrita sau cu limbi de foc si scantei a unei persoane apropiate, care se schimba brusc in diferite forme deasupra capului expulzand din ea, si zice cu glas tare ca matusa lui este ca o vipera sau ca seamana cu un monstru (realizand de fapt perceperea informatiei din gandului ei), parintii il invata cu tact ca nu este adevarat, ca matusa lui a fost si este o doamna.

Daca stam de vorba cu unele persoane sau le observam, in timpul citirii psihicului vom afla ca" in copilarie multi au fost speriati de adulti care le-au explicat cu insistenta care este realitatea. Pe cand erau copii, ei erau suparati ca toti cei mari resping viziunea lor asupra lumii, dar treptat au inceput sa o respinga si ei, pentru ca adultul detinea supremaţia evidenta in cunoasterea practica a lumii inconjuratoare si spunea copiilor ce este real si ce nu. Astfel, majoritatea adolescentilor, la atingerea acestui prag, fie inceteaza sa mai creada in realitatea din copilarie, fie invata sa taca. Pentru multi dintre cei care au incetat, cu timpul, sa creada in propriile perceptii problema devine mai simpla.

Ei nu se mai gandesc la aceasta pana nu se petrece ceva care sa-i socheze. De pilda, unele persoane patrund din nou in lumea psihicului dupa o traire dramatica neasteptata, cum ar fi contactul cu persoana iubita disparuta recent sau prevederea unui eveniment viitor.

Persoanele care prefera sa pastreze pentru ele propriile perceptii fizice pot avea trairi intamplatoare pe toata durata vietii, fara sa povesteasca nimanui nimic, din teama de a parea ridicoli sau de a fi considerati nebuni. Poate ca intr-o discutie cu un prieten, printre alte lucruri marunte, vor mentiona cu calm ,,am simtit ca ma vei suna astazi", dar niciodata nu vor putea povesti despre visele lor ciudate sau vocile pe care le aud. Multi se tern intr-adevar sa nu fie nebuni, de aceea isi ascund cat mai bine nelinistea si indoielile.

Cei care nu-si reprima niciodata trairile deosebite, nu ascund ceea ce aud, pot fi cu adevarat persoane cu preocupari de medium sau spiritisti, sau isi pot folosi observatiile si trairile intr-o alta directie, cu orientare creativa, artistica.

Altii pot sa innebuneasca si sa ajunga in clinicile de psihiatrie. Uneori, astfel de oameni sunt considerati dezechilibrati si excentrici. Adesea, cand timp de multi ani omul este nevoit sa lupte impotriva propiilor sale trairi, el poate fi expus unor serioase dereliari psihice. Devine paranoic si simte ca toti il urmaiesc si ii resping trairile; sau poate deveni schizofrenic, o jumatate a sa exprimand o puternica perceptie psihica si emotii intense, iar cealalta jumatate fiind normala; poate deveni catatonic, inchizandu-se in sine si preferand sa traiasca exclustv in universul psihic al mintii sale, nu in mijlocul confruntarilor de opinii si judecati ale celorlalti.

Prezentam aici cateva exemplc comune. Desigur nu toate bolile mentale sunt rezultatul reprimiirii capacitatilor psihice. Dar de foarte multe ori impiedicarea manifestarii acestora duce la reprimarea unor emotii cum ar fi furia sau teama de pedeapsa . Aceste emotii neexprimate pot provoca boli fizice sau mentale. Nebunia poate fi actiunea, modul acestei persoane de a se manifesta intr-o lume care-1 separa de realitate si de ceilalti, totodata este modul prin care persoana respective evita" raspunderea faptelor sale. Poate nu stie cum s-o faca sau are nevoie, prin constructia fiintei sau prin educatie, de cineva care s-o ghideze. Interiorizarea nu aduce nimic bun in acest caz si ar trebui cautata iesirea din impas prin simpla ruga" catre Dumnezeu de a da lumina, ratiunea si calea vietii.

Dar sa revenim la problemele noastre. Poate ne este absolut straina ideea de a deveni medium si citim aceasta carte doar pentru a gasi ceva ce am mai putea invata. Sau poate ca am considerat dintotdeauna ca avem ceva deosebit, poate chiar supranatural, si nu stim cum sa procedam. Sau cunoastem aceste fenomene, le simtim, le percepem realitatea, dar am vrea sa le dirijam, sa invatam sa le folosim cat mai bine. Ar fi un mare pacat daca dintr-o stare de soc prin necontrolul asupra gandurilor ati ajunge la psihiatrie.

TABLOURI SI IMAGINI IRATIONALE

In timpul descifrarii informatiilor psihice putem ,,vedea" o multime de lucruri, ca si in timpul vindecarii, unde principalele surse de informatii vor fi aura si chakrele. Acestea pot ajunge la noi si sub forma unor chipuri sau imagini rnentale, pe care le vom analiza in prezenta lucrare.

In timpul citirii psihicului pacientului putem vedea realmente adevarate tablouri. Ele pot aparea in prim-plan pe ecranul nostru mental sau pot avea aspectul unor miniaturi. Aceste tablouri provin din universul nostru subiectiv.

4.3. STERGEREA INFORMATIILOR NEGATIVE DIN AURA

- 1. Ne impamantam si intram in transa.
- 2. Alegem din propria experienta o stare in care nu ne-a placut sa ne aflam si staruim sa ne manifestam lipsa de sensibilitate, indiferenta. Poate fi o situatie in care am trait groaza sau altceva de acest gen.

- 3. Ne concentram asupra imaginii create, apoi o facem sa se estompeze lent. Pe masura ce ea dispare, lasam sa apara chipurile altor persoane. Acestia sunt creatorii initiali ai viziunii anterioare. Putem vedea un singur chip sau mai multe. Facem sa se estompeze aceste chipuri unul dupa altul, imaginandu-ne ca le expediem posesorilor lor. Daca, privind aceste chipuri, simtim furie, revolta, durere etc., revenim pentru a retrai aceste sentimente. Le vom comunica mental acestora tot ce simtim nevoia sa le spunem. Daca simtim satisfactie in urma celor spuse, la estomparea imaginii acordam iertare acestor persoane. Daca nu dorim sa le iertam, inseamna ca n-a sosit inca momentul, dar prin iertare se face o stergere automata a sursei de soc psihic si are loc schimbarea radicala a aurei in alte culori. Cand suntem pregatiti sa ii iertam, ne vom ierta mai usor propriile noastre probleme si astfel ne vom apropia de renuntarea la toate acestea. Sa nu uitam ca nu trebuie sa ne grabim. Daca dorim sa savuram un timp oarecare furia, supararea sau tristetea pe care le simtim, nu trebuie sa ne refuzm aceasta placere.
- 4. Creem o imagine a propriei noastre persoane si ne straduim sa indragim aceasta imagine. Apoi o facem sa dispara.
- 5. Chemam in imagine Soarele mare si auriu al energiei, pe care il lasam sa ne umple in totalitate corpul si aura.
- 6. Iesimdin transa.

4.3. CITIREA AUREI

Expresia ,,citirea aurei" creeaza o impresia a ceva tehnic si foarte complicat. Inainte de a trece la acest exercitiu, trebuie sa facem o relaxare completa, straduindu-ne sa vedem aura.

- Cream un trandafir care il reprezinta pe pacientul nostru. In acelasi timp ne imaginam ca trandafirul acesta are un nimb. Nimbul reprezinta aura individului, tot asa cum trandafirul reprezinta individual incepem cu observarea unei singure culori care irizeaza in juruJ petalelor. Daca nu putem vedea culoarea, ne imaginam ca nimbul arata ca si cum am vedea-o. Facem sa dispara trandafirul.
- 2. Repetam exercitiul de patru ori, adaugand de f'iecare data cate o culoare pana ajungem la un total de cinci culori,
- 3. lesim din transa.

Urmatorul complex de exercitii reprezinta o etapa mai avansata". Aceasta ne va ajuta sa folosim citirea aurei in scopuri curative.

- Ne impamantam si in intram in transa.
- 2. Realizam imaginea pacientului, Cu o pensula imaginara cu vopsea neagra intunecam tabloul realizat pana cand obtinem dear silueta pacientului. Lasam lumina interioara, mentala, sa umple spatiul din jurul siluetei, mai intai sub forma unui nimb alb. Observam unde este nimbul mai mare si mai dens, in ce puncte este mai subtire sau care sunt zonele corpului in care dispare. Toate aceste imagini aparute sunt legate de clarviziune.
- 3. Lasam nimbul alb sa capete diferite culori. Acestea sunt culorile aurei pacieniului nostru. Daca vedem o singura culoare este minimal. Daca vedem chiar zece culori este foarte bine. Cel mai adesea vom vedea doua sau trei culori, dar cand vom capata deprinderea de a distinge culorile, vom putea analiza aura mult mai bine. Pentru inceput vom incerca sa ne oprim doar culorile pe care le vedem sau sesizam. Unde sunt acestea asezate m jurul corpului? Trebuie sa tinein minte ca semnificatia culorilor poate fi confirmata numai de propria noastra experienta, de aceea ne vom urma intuitia.

⇨ Lasam imaginea sa se estompeze. Alegem acum alta persoana si repetam procesul. Analizam cu atentie diferenfele dintre cele doua aure, apoi le lasam sa dispara,

⇨ Iesim din transa si ne readucem corpul in realitate. Este necesar sa o facem, cand tocmai am efectuat o activitate psihica deosebit de complexa.

La exercitiile acestea este nevoie de o cantitate mai mare de energie psihica, care vine prin relaxarea perfecta a mintii. Rezultalele vor veni singure la un moment dat si va veti hucura nespus cand veti reugi sa faceti acest Jucru fSra prea mult efort.

4.3.1. CITIREA AUREI CU OCHII DESCHISI

Clarviziunea sau vederea psihica, de care tocmai ne-am folosit, se realizeaza fara participarea simtului fizic al vazului. Aceasta se realizeaza prin intermediul vederii psihice. Unele persoane vad aura si cu ochii deschisi, in stare de relaxare. Aura apare ca un nimb auriu valurit. uneori este colorata in culori deschise, alteori seamana cu niste fotografii. Culoarea sau culorile dominante sunt plasate in centrul aurei, iar scanteile sau exploziile de energie de alte culori se imprastie in spatiul din jur sau se deplaseaza imprejurul culorii de baza.

Nu este nimic neobisnuit ca unele persoane pot vedea aura cu ajutorul vazului obisnuit si nu prin clarviziune. De fapt cu ajutorul vazului normal putem vedea mult mai inuJte detalii marunte decat cu ajutorul vazului psihic. Citirea aurei cu ochii deschisi este foarte interesanta, iar procesul In sine pare mai putin fantastic, mai real. Dar totul se creeaza" pe un ecran in centrul dintre sprancene si oricum vederea normala nu participa la descifrare, ochii stand intr-o pozitie de parca n-ai avea nevoie de ei. Totul se petrece in spatiul de vid aflat in aceasta regiune a fruntii, indiferent de distanta de la pacient la vindecatorul medium. Prin crearea imaginilor si descifrarea informatiilor venite are loc stergerea acestora din campul energetic al persoanei pacient si reechilibrarea energiilor lui mentale. Putem afirma ca are loc procesul de vmdecare. Avem nevoie de cineva cu care sa colaboram in astfel de cazuri, ca sa vedem rezultatul final si sa ne convingem ca am procedat corect.

- Ne alegem o persoana care sa ne ajute in efectuarea acestui exercitiu. Rugam persoana sa se aseze sau sa stea in picioare cu spatele la un perete alb. Peretele poate fi si de o alta culoare, dar neaparat deschisa.
- 2. Ne impamantam. Pentru a vedea aura nu este necesar sa intram in transa, ci doar sa fim relaxati. Ne indepartam de asistentul nostru la o distanta de circa sase metri si ne con-centram atentia asupra unui punct in spatiu aflat la o distanta de un metru fata de corpul acestuia. Punctul ales nu se va gasi pe perete sau pe chipul asistentului, ci intr-un punct oarecare in spatiul pana la el. Dupa un timp oarecare vom incepe sa vedem aura asistentului. Unele persoane vad aura cu vederea periferica, desi asistentii au impresia ca ii priviti tinta.
- 3. Putem exersa vizualizarea aurei fara a mai impartasi aceasta respectivelor persoane. Dar este foarte bine sa fim prudenti, Este foarte neplacut cand cineva priveste tinta in crestetul cuiva sau in gol.chiar deasupra umarului.in timpul acestor exercitii putem ajunge la concluzia ca vizualizarn aura nu numai pe fondul peretului alb ci si pe fundalul unor culori inchise. Puteti incepe prin a vedea aura florilor, fructelor, obiectelor. Relaxati, priviti in gol obiectul care inlereseaza neaparat. Veti ramane uimiti de rezultate. Nu trebuie sa mijiti ochii sau sa-i mariti, ei nu participa la viziuni, participa glanda pineala.

4.4. CUM SE CITESC CHAKRELE

Citirea chakrelor este in fond acelasi lucru cu citirea aurei, dar nu vom trece la acest exercitiu pana nu ne vom insusi in intregime citirea aurei, deoarece, in cazul chakrelor, exercitiul are durata mai mare si necesita o mai mare incordare.

- 1. Ne impamantam si intram in transa..
- 2. Realizam silueta asistentului pe ecranul nostru mental.
- 3. Ne concentram atentia asupra punctului din aura care reprezinta prima chakra. Realizam imaginea vizuala a unui

disc in aceasta zona si urmarim daca discul este inchis sau deschis si il umplem cu galben-portocaliu-rosu-maro, in ordinea descrisa si nu uitam ca acum citim o harta.

Aceasta este prima charka legata de supravietuire. Daca este larg deschisa, daca este colorata in culori intunecate sau mohorate, pacientul are probieme, legate de supravietuire sau de o patologie a organelor care tin de centrul energetic respectiv. Daca aceasta chakra este inchisa, persoana nu are in acest moment probieme de supravietuire. Daca chakra este colorata in verde (culoarea cresterii), cel in cauza poate gasi noi cai care il vor ajuta sa supravietuiasca. Daca chakra este colorata in rosu (culoarea simturilor si sentimentelor) capacitatea de supravietuire depinde de incarcatura emotionala.

- Trecem de la o chakra la alta, citindu-le in acest fel pe rand, atat cele sapte chakre principale, cat si chakrele mainilor si picioarelor. Este foarte important sa ne concentram asupra fiecarei chakre in parte, sa nu incercam sa le analizam pe toate la un loc.
- Dupa ce am studiat cu multa atentie fiecare chakra, aruncam o privire asupra intregului ansamblu de chakre. Ne imaginam ca le privim mai de la distanta, pentru a le vedea pe toate. Comparam dimensiunile si forma diversilor centrii energetici. Care este cel mai mare? Care este eel mai intens colorat?
- Facem sa dispara imaginea si iesim din transa.

In acelasi fel, vom examina chakrele aceleiasi persoane si a doua zi, apoi din nou peste o saptamana. Vedem daca au intervenit ceva schimbari. Pot interveni schimbari daca il veti umple cu o alta forma de energie vitala, dar pot ramane nemodificate daca persoana este la fel de complexata de grijile sale.

4.5. DETERMINAREA POZITIEI DURERII IN AURA SI IN CORP

Exercitiul urmator are o mare insemnatate practica in munca de vindecator. El ne va oferi informatii suplimentare fata de cele obtinute prin studierea aurei si chakreJor. La inceput vom exersa independent, ca in exercitiul precedent de citire a aurei si chakrelor.

- 1. Ne irnpamantam si intram in transa.
- 2 Pe ecranul mental obtinem imaginea (silueta) persoanei pe care o studiem.
- 3. Ne autosugestionam ca pe imaginea obtinuta, in punctul in care prietenul nostru acuza dureri fizice, trebuie sa apara o pata rosie care sa marcheze zona afectata. Urmarim cu atentie in ce raport se afla pata sau petele din aura. Dupa ce studiem amanuntit imaginea o facem sa dispara.
- 4 Readucem imaginea prietenului. Ne sugestionam ca petele rosii apar in zonele in care acesta are dureri. Comparam aceasta imagine cu prima. Estompam imaginea.
- 5 Repetam exercitiul alegand mereu alti prieteni. La incheiere estompam imaginile si iesim din transa.

Cand vom trece la vindecarea pacientului, inainte de a incepe procedurile, vom efectua acesl exercitiu. Putem sa-i spunem sau nu ceea ce vedem. El poate veni sa ne caute, plangandu-se: ,,Am o durere groaznica de cap. Vindeca-ma mai repede!" Efectuand exercitiul, putem vedea o pata rosie deasupra sau in jurul capului sau. Dar putem vedea o pata rosie si mai mare si mai intense in cu totul

alt loc, la baza coloanei vertebrate, in zona ombilicala, la genunchi, oriunde. Trebuie sa dam atentie celor ce vedem chiar daca ne deruteaza. Adesea, durerea se manifests in cu totul alta zona a corpului decat aceea in care este localizata sursa maladiei.

Cand trecem la vindecare, vom acorda atentie deosebita zonelor in care am descoperit petele rosii. Ele trebuie inlaturate.

4.6 AUTOAPARAREA

Pentru a ne dezvolta deprinderile putem realiza citirea psihicului anumitor persoane, cu acordul acestora, insotind-o de procedeul de vindecare, daca ni se pare potrivit si nu este dificil de reaiizat.

Trebuie sa ne bazam pe intuitia noastra. Dupa ce ne vom insusi suficient citirea aurei si a chakrelor, vom trece desigur la citiri mai complexe. Desavarsindu-ne practica citirii psihicului, vom constata ca putem raspunde singuri la toate intrebarile pe care si le pun ceilalti oameni, doar formuland aceste intrebari.

Cand ne pregatim sa citim psihicul unui prieten sau al unui pacient, reluam procedurite pe care le efectuarn in cazul vindecarii. Ne asezam fata in fata cu pacientul si realizam impamantarea pentru amandoi. Desigur, inainte de a incepe ne vom goli mintea de orice alte ganduri, pentru a nu ne incurca. Trecem apoi la citirea aurei si a chakrelor, efectuand toate procedurile necesare.

Citirea nemijlocita a psihicului este mult mai interesanta decat observarea de la distanta, dar este mult mai dificila. Omul al carui psihic il citim poate fi speriat, emotional sau foarte curios. Ca urmare, el poate patrunde in mintea noastria si ne va ataca prin atentia, gandurile, ideile, emotiile sale si prin tot ce se petrece cu el. Desi poate avea cele mai bune intentii, atacurile sale psihice ne pot face sa ne pierdem impamantarea.

Realizam imaginea vizuala a unui trandafir care isi strange petalele, transformandu-se intr-un boboc de floare, dar in loc de a-l plasa pe ecranul nostru mental, il aducem chiar in fata fruntii. Ne sugestionam ca acest trandafir va fi magnetul care atrage si absoarbe toate legaturile care pornesc de la subiectul pe care-1 citim, inainte ca acestea sa patrunda in chakrele noastre si sa ne absoarba energia. Ne vom sugestiona ca trandafirul ramane in acest loc si ii verificam prezenta de fiecare data, inainte de a incepe o noua citire. Daca simtim o stare de neliniste subita in timpul citini, poate fi nevoie sa cream un nou trandafir. La terminarea citirii facem sa dispara trandafirul.

Folosirea trandafirului pentru protectia psihicului nu sc limiteaza la procesul citirii. El este de nepretuit in viata cotidiana. De fiecare data cand cineva ne va ataca, cand nc vom contrazice cu cineva sau vom intra intr-un ,,razboi" psihic, vom incerca sa ne imaginam trandafirul pentru a realiza o detensionare.

Acest procedeu poate fi util in mentinerea echilibrului interior. El poate face sa nu mai avem nevoie de protectie psihica. Daca nu ne impotrivim la tot ce ne agreseaza in procesul citirii psihicului sau in afara acestuia, constatam ca EUL nostru nu exista si nu ne mai ataca nimeni. Cu cat vom permite mai mult sa fim agresati de tot ce ne deranjcaza si ne creeaza o bariera psihica", cu atat mai mult citirea noastra nu va avea nici un rezultat si ne vom pierde legaturile. Nu trebuie sa respingem ceea ce simtim, dar aceasta nu ne va ajuta in perceperea in propriul nostru spatiu psihic a ceea ce simt ceilalti oameni.

4.7. COMUNICAREA

In procesul oricarei activitati psihice este foarte important sa discutam mental despre ceea ce vedem, ca si cum am avea pe cineva alaturi. Cu alte cuvinte, trebuie sa gasim un mod de a transmite acele senzatii puternice pe care le percepem, pentru a nu se acumula fn interiorul nostru si a nu ne

bloca a cincea chakra. In timpul citirii, putem descifra viziuni sau imagini despre care n-am dori sii-i vorbim per-soanei de fata. Este posibil sa nu fim prea siguri de inlbr-matiile primite, sau sa simtim ca subiectul s-ar putea supara. sau si-ar bloca in continuare centrii pentru descifrarea cauzei simptomelor aparute

Trebuie sa ne eliberam de cele percepute, indilerent daca vom comunica subiectului datele citirii psihice, sau putem transmite intr-o forma care sa ne elibereze de tensiune. Este posibil sa asteptam plecarea pacientului si prezentam toate datele in fata oglinzii, vorbind cu propria persoana sau deasupra unui pahar cu apa, care ar prelua informatiile, apoi sa aruncarn apa. Daca dorim, ne putem lua notite. Daca simtim ca ne este mai usor sa transmitem informatiile si sa ne exprimam prin pictura, dans sau intr-un alt mod, fara a recurge la cuvinte, trebuie sa procedam in acest fel. Orice forma de activitate este buna pentru a gasi o iesire si a ne elibera de imaginile pe care le-am vazut.

Unii vindecatori transmit informatiile cele mai serioase unei terte persoane sau unui obiect (capac, zid, lac). De cele mai multe ori aceasta transmitere este eficienta.

De aceea nu sustinem ca nu trebuie sa comunicam nimic din cele aflate, ci doar ca, atunci cand comunicam altei persoane, care nu cunoaste pacientul, cele aflate in timpul citirii psihicului, nu trebuie sa intoarcem cele aflate impotriva acestuia. Vom proceda in asa fel incat incarcatura emotionala a informatiilor obtinute sa nu dauneze nici pacientului, nici noua, reusind astfel eliminarea lor din campul nostru psihic.

Cand comunicam pacientului informatiile obtinute prin citire, daca ne-am hotarat sa o facem, sa fim foarte grijulii. De pilda, am aflat ceva secret, dar ne este teama ca pacientul se va supara auzind informatiile. Va trebui sa-1 abordam in felul urmator: ,,Vad ca va puteti imbolnavi. Acordati prea multa atentie unor probleme nedemne de atentia dum-neavoastra. Pana nu veti infrunta adevarul si nu veti gasi ceva care sa va distraga atentia de la toate acestea, nu va voi ajuta sa va vindecati." ne-am expus consideratiile privind starea psihica a cientului, dar am atins punctul sensibil si pacientul ne poate contrazice cu ardoare. Daca vom spune adevarul exact cum vedem, ne putem provoca un soc energetic (pe care l-am denumit anterior ,,soc psihic"). De aceea, in primul rand vom crea trandafirul protector, in al doilea rand nu vom uita ca nici un soc psihic nu ne poate afecta in vreun fel, daca nu dorim sa-l percepem. si in fine, daca ne impotrivim furiei pacientului (prietenului), aceasta va trece prin noi fara sa ne afecteze.

4.8. IMBINAREA IMAGINILOR

In acest capitol revenim la unul dintre cele mai importante aspecte ale activitatii psihice: la priceperea de a ramane neutri, de a nu ne implica in emotiile persoanei careia ii citim psihicul sau pe care o tratam.

Pentru noi, ca si pentru pacient, va fi mult mai usor daca ii vom solicita sa nu mediteze si sa" nu intre in transa impreuna" cu noi. Oamenii cred adesea ca ne-ar putea usura munca daca ar medita impreuna cu noi. Dar nu este asa.

Mai intai oamenii mediteaza" in mod diferit si, aflandu-se in alte sfere, le va fi greu sa umareasca cu atentie cuvintele noastre. Este necesar doar ca ei sa fie prezenti.

Cand intram in transa este si mai important sa ramanem la nivelul energetic propriu. Daca prietenul sau pacientul mediteaza impreuna cu noi, el poate sa ne insoteasca foarte natural, fara sa-si dea seama, chiar de la intrarea in transa. Astfel, poate fi incalcat unul dintre principiile de baza" ale intrarii in transa, care consta In ridicarea obligatorie a nivelului energetic propriu la un nivel suficient de inalt, care sa-1 depaseasca mult pe cel al pacientului, pentru a ne asigura de impartialitatea emotionala si detasarea necesare in timpul citirii sau vindecarii.

Daca si noi si pacientul ne aflam la acelasi nivel energetic, putem imbina tablourile obtinute cu cele ale pacientului, ceea ce inseamna ca trairile pacientului pe care-1 observam se imbina cu trairile noastre analoage. Propriile noastre amintiri se pot constitui la randul lor in senzatii puternice, care produc confuzie in mintea noastra si haos in citirea psihicului. De obicei aceasta constituie cauza senzatiei ca nu putem vedea subiectul citirii in timpul acestei operatiuni.

lata un exemplu simplu de imbinare a tablourilor: incepem procedura cu succes, citim in conditii optime aura pacientului si, deodata, vedem o pata de culoare rosu inchis. Ii comunicam pacientului ca aceasta pata in aura este un semn de furie si, dupa ce i-am spus-o, devenim nervosi, ne simtim jenati. Daca am avea mai multa experienta in clarviziune, am putea vedea imaginea reala sau tablourile proiectate in aura pacientului. Sau am putea sa le sesizam. Sau, mai degraba, am intelege pur si simplu de ce dintr-o data nu ne simtim bine.

Se poate intampla ca pe la varsta de cinci ani pacientul nostru sa fi mancat o bataie zdravana de la mama si sa nu fi putut niciodata sa-i ierte aceasta. Poate ca si mama ne-a tras cateva palme pe la cinci ani, lucru care ne framanta si acum. Daca nu suntem neutri si nivelul nostru energetic nu se ridica deasupra celui al pacientului, tablourile incep sa se intrepatrunda si ne simtim debusolati. Amintirea noastra despre trairile proprii se amesteca cu amintirile analoage ale pacientului si ne concentram exclusiv asupra acestui eveniment neplacut, chiar daca nu suntem constienti de aceasta.

Nu trebuie sa disperam. Oricine isi poate combina tablourile imaginare cu ale noastre, dar nu este deloc greu sa scapam de aceasta. In primul rand ii vom spune pacientului sa ne scuze o clipa pentru a pune la punct starea de transa sau a ne calma cea de-a saptea chakra. Revenim in propria minte, ne impamantam iar si ne ridicam nivelul energetic, circuland prin corpul nostru o cantitate mai mare de energie decat a pacientului. Astfef vom putea observa imbinarea toblourilor fara a le simti. Apoi il impamantam din nou pe pacient.

Daca avem idee ce reprezinta tabloul nostru care partipa la combinatie, il aducem pe ecranul noastru mental si ii facem sa dispara. Acesta poate reprezenta orice: se poate sfl fi avut amaindoi in adolescenta cosuri pe fata care ne faceau sa suferim am fi putut avea prieteni gelosi, rau de inaltime etc. Se pot imbina de asemenea unele tablouri pozitve, desi acestora li sc acorda mai putina atentie si creeaza mai putine greutati la citire.

Daca nu putem vedea ci
iar tabloul, ne asezam in spatele pacientului si il lasam sa ne umple mintea orice reprezentare imaginara. Daca incepem pe neasteptate sa percepem ceva, facem sa dispara reprezentarea imaginara. Daca nu percepem nimic, facem sa dispara tolul. Daca aceastii disparitie nu ajuta, ne imaginam ca senzatiile noastre neplacute formeaza o picatura mare de energie de orice culoare dorim. O plasam pe ecranul nostru mental si o facem sa dispara. Apoi inchidem pe jumatate cea de-a doua chakra. Aceasta ne va separa de pacient.

Apoi ne gandim la cinci puncte care ne deosebesc de pacient: are parul castaniu, spre deosebire de noi, este fnva-tStoare - ceea ce noi nu suntem, ii plac trandafirii - noua nu, are 27 de ani - noi avem alta varsta, crede ca procedurile psihice sunt vrajitorii – noi stim ca nu. Metoda este foarte simpla, dar ii vom aprecia calitatile cand o vom aplica. Nu suntem una cu pacientul. Suntem persoane diferite. Privind la problemele si distractiile pacientului, trebuie sa ne spunem: ,,Acestea nu sunt problemele mele, dar doresc sa decodific cauzele care provoaca suferinta."

Durerea de cap care poate aparea ca urmare a suprapunerii tablourilor poate fi importanta pentru noi. Ea ne indica zonele in care s-a acumulat sau este blocata energia si ne poate ajuta sa clarificam situatia, obligandu-ne sa constientizam cauza.

Cand simtiin ca ceva nu este in regula, in timpul citirii. procedam astfel:

- 1. Facem irnpamantarea, atat a pacientului, cat si a noastra.
- 2. Ridicam nivelul energetic propriu fata de cel al pacientului.

- 3. Facem sa dispara orice imagine, oricare ar fi.
- 4. Cream un trandafir.
- 5. Inchidem a doua chakra.
- Ne gandim la cinci puncte care ne deosebesc de pacient.

Vindecatorii incepatori sunt nelinistiti de volumul mare de informatii despre chakre, legaturi, spirite-mentor, aura, simboluri ale vietilor anterioare. Uneori vindecatorul incepator nu este sigur de ceea ce vede. Putem evita aceste probleme daca decidem de la inceput ce anume dorim sa vedem: aura, chakrele, legaturile etc. Ne concentram asupra alegerii noastre, acordandu-i toata atentia. Dupa ce studiem cum se cuvine zona aleasa, putem trece mai departe.

4.9. PERFECTIONAREA CITIRII PSIHICE

Nu putem vindeca un om impotriva propriei sale vointe. La fel, nu-l putem privi impotriva vointei sale. Lucrand, ne putem da seama ca informatiile au fost blocate. Nu putem obtine nici un fel de date, desi recurgem la toate procedeele tehnice cunoscute de izolare, de neutralizare. Citirea nu se poate face, pana in momentul in care pacientul nu doreste aceasta. De cele mai multe ori cu toata jena, pacientul raspunde „DA".

Trebuie sa subliniem ca in toate dorneniile psihice in care suntem implicati alaturi de o alta persoana, insistentele nu ne vor ajuta. Trebuie sa ne instiintam prietenii ca dorim sa facem putina practica, sa incercam procedeele psihice pe care le-am aflat din prezenta lucrare. Ideal ar fi ca ei sa ne vina in intampinare.

Dar trebuie sa-i rugam sa fie de acord intr-un mod

farte politicos, astfel incat sa poata refuza daca nu vor sa ne sprijine.

Lumea psihicului este de temut pentru multi oameni.unii dintre ei sunt speriati de posibilitatea patrunderii acestei lumi. La inceputul activitatii veti avea multe surprize: prietenii pe care-i considerati ca avand conceptii liberate si filozofice se dovedesc cei mai speriati sau devin criticii cei mai severi. Dimpotriva, persoane care nu se mai interesasera niciodata de fenomenele extrasenzoriale, de meditatie etc. se dovedesc deschise la nou. Cu trecerea timpului ii vom putea identifica de la inceput pe cei speriati de aceste fenomene. Sa ne amintim cum ne-am simtit in aceasta lume necunoscuta cu cativa ani m urma!

Trebuie sa fim atenti in a comunica pacienrului doar acele informatii care il pot ajuta.

Citirea psihica este mult mai mult decai slujirea celorlalti, este slujirea propriului EU.

Chiar daca pare paradoxal, trebuie sa subliniem aspectul cel mai important al citirii. Cu cat citim sau traim mai mult, cu atat ne este mai clar ca suntem asemanatori oricarui om, care are aceleasi probleme ca noi.

CAPITOLUL V

Etape avansate de vindecare PSI

Exercitiile prezentate in acest capitol au un grad de dificultate mai ridicat. Este bine sa nu ne grabim si sa nu avansam la exercitiul urmator daca nu stapanim bine tehnica.

Unele dintre exercitiile prezentate in acest capitol ne vor parea mult mai simple decat cele din capitolele anterioare. Dar nu trebuie sa precupetim timpul necesar efectuarii exercitiitor si nici sa comparam progresul inregistrat de noi cu cel inregistrat de altii, sau cu ceea ce, dupa impresia noastra, am fi putut realiza. Fiecare om este o individualitate si merge pe propriul sau drum.

5.1. PURIFICAREA CHAKRELOR

Purificarea chakrelor este extrem de importanta, atat in vindecarea altora, cat si in autovindecare. Iata o metoda pentru purificarea propriilor chakre.

- 1. Ne impamantam si intram in transa.
- 2. Ne instalam in cea de-a treia chakra. Ne imaginam cum energia excitanta care s-a acumulat aici se transfera in cea de-a doua chakra, se acumuleaza aici, urmand a fi transferata tn prima chakra. Repetam acest proces. Inlaturam prin tija de impamantare tot ceea ce avem acumulat in aceste chakre. In timpul acestui exercitiu nu trebuie sa cercetam ce anume inlaturarn, desi, desigur, o putem face.
- 3. Ne instalam in a patra chakra. Acum procedam in sens invers. Transferam intreaga cantitate de deseuri psihice din a patra charka, in a cincea, apoi in a sasea si a saptea chakra, iar prin aceasta le evacuam in exterior. Ne imaginam ca totul a fost inlaturat din aura noastra si se dizolva in energia neutra.
- Ne intoarcem in prima chakra. Umplem acest centru cu energie de culoare portocalie si ne imaginam ca aceasta circula prin fiecare chakra. Am evacuat tot ce era strain. De fiecare data", evacuand tot ce nu ne era necesar, spatiul eliberat se umple cu energie pura. Natura nu suporta vidul, atat in spatiul fizic, cat si in cel psihic; daca vom lasa spatiul neocupat, nu trebuie sa mai mentionarn ce se poate acumula in el.
- 5. Repetam etapa a patra pentru a doua si a treia chakra. Apoi inchidem fiecare dintre chakrele inferioare, astfel incat sa ne fie comod.
- 6. Umplem cele patru chakre superioare, una dupa alta, cu energie portocalie. Culoarea portocaJie este totdeauna o culoare eficienta, dar daca preferam sa folosim alta, vom proceda cum credem mai bine. Cele patru chakre superioare nu se Tnchid.
- lesim din transa.

Procesul de purificare a chakrelor este o procedura pe care o putem efectua cat de des dorim. Dupa efectuarea etapei a sasea, putem inlatura toate legaturile, gasind tablourile agasante care impiedica fluxul de energie.

Pentru a vindeca o alta persoana prin aceasta metoda, ne impamantam atat pe noi, cat si pacientul.apoi asezam mana deasupra celei de-a treia chakre a pacientului si ne imaginam ca mana noastra impinge tot ce nu este necesar chakrele inferioare in tija de impamantare, iar de aici adanc in Pamant.

Apoi ne asezam mana deasupra celei de-a saptea chakre a pacientului si ne imaginam ca extragem tot ce este in plus in a patra chakra si inlaturam ce am extras prin a saptea chakra in atmosfera. Apoi se umple fiecare chakra cu energie curata, portocalie.

5.2. STAPANIREA CORPULUI

lata un exercitiu, care poate parea oarecum neobisnuit, destinat sa ne reinnoiasca legatura cu propriul nostru corp, sa ne consolideze situatia de posesor al propriului spatiu fizic si sa ne reaminteasea faptul ca, orice s-ar intampla, mintea noastra ne poate spune: ,,Acesta este corpul tau,"

,,A avea", ,,a stapani" ceva anume inseamna in limbajul psihicului ,,a face sa-ti apartina in totalitate". De exemplu, parintii ne-au invatat sa mergem, prin urmare ei pot continua sa stapaneasca o parte a picioarelor noastre, iar noi este posibil sa nu le stapanim pe deplin niciodata. Putem creste cu convingerea ca organele genitale sunt intr-o oarecare masura impure, asa ca niciodata nu vom putea sa le stapanim pe deplin si sa le folosim ca pe ceva ce ne apartine.

Acele zone din corp pe care nu le stapanim sunt zonele m care se poate bloca energia terestra si cosmica. Aceste zone, in care adesea suntem ,,inconstienti sau adormiti", sunt zonele in care de cele mai multe ori apar maladiile fizice. Aici aura poate fi foarte subtire sau poate lipsi in totalitate.

Daca doriti sa deveniti stapinul corpului dumneaoastra, sa parcurgem urmatorul exercitiu. Ne impamantam. apoi ne instalam in degetele mari ale picioarelor (la fel cum ne-am plasat in centrul capului, in coltul camerei sau in una dintre chakre). Mobilizam intreaga noastra putere de constientizare in aceste puncte. Probabil nu ne-am gandit niciodata atat de mult la degetele mari ale picioarelor si vom determina cum ne simtim aici si ce simt degetele noastre, apoi ne mutam la talpile picioarelor. Cum sunt acestea: usoare, friguroase, ingreunate, amortite sau dureroase? Ne instalam apoi in gambe.

Astfel, ne vom afla pe rand in fiecare particica a corpului nostru: in genunchi, in coapse, in fese, in organele genitale, in abdomen, torace, umeri, in brate, coate, antebrate, palme, degete, in partea dorsala a toracelui, la ceafa, in gat, barbie, buze, limba, dinti, nas, obraji, urechi, par, cap. Pentru fiecare popas vom consuma atat timp cat va fi necesar si, parasind o parte a corpului, vom fi gata sa ne oprim in urmatoarea.

Patrunzand in fiecare parte a propriului nostru corp, vom vorbi cu aceasta. Vom da binete abdomenului si-1 vom intreba daca nu doreste ceva pentru el. El poate raspunde: ,,Mai usor cu alimentele picante", sau: ,,Largeste cureaua." Vom sta de vorba cu talpile noastre. Ele ne pot spune: ,,Nu ne uita. Avem nevoie de incaltaminte mai comoda" sau: ,,MuItumim pentru baia cu saruri minerale."

Trebuie sa mentionam ca in unele parti ale corpului ne vom simti bine si comod, confortabil, pe cand in altele ne poate inconjura plictiseala, vom simti o apSsare sau o ten-siune. Acestea sunt zonele pe care nu le stapanim in totali-tate. In fiecare parte a corpului nostru vom constientiza senzatiile, atat pe cele placute, cat si pe cele neplacute. Primul pas care ne da sentimentul ca intregul corp ne apartine va fi senzatia ca puteti stabili in ce parte a corpului ne simtim confortabil si unde ne simtim straini. Vom examina cu atentie daca nu cumva s-a acumulat durere in acele zone ce ne sunt straine, Daca este asa, vom sterge aceste imagini. Dupa ce incheiem procesul de luare in posesie a corpului nostru, revenim in centrul capului. De aici,construim pe ecranul nostru mental tabloul intregului corp. Inconjuram aceasta imagine pe cat posibil cu maxima iubire si tandrete inlaturam imaginea si iesim din transa.

5.3. A FI SANATOS

Procesul de vindecare presupune restabilirea echilibrului in organism. Vindecatorii cauta sa-si concentreze atentia de cele mai multe ori asupra a ceea ce nu este ,,in regula" in corpul fizic sau psihic, nu asupra a ceea ce este „normal". Trebuie sa privim corpul in ansamblu sau in legatura cu Universul pentru a fi feriti de erori. Vindecarea este un proces de corectare a corpului energetic, care permite corpului fizic sa functioneze normal.

Urmatoarele exercitii sunt destinate readucerii sub controlul nostru a starii naturale de forta si vointa. Sunt destinate sa ne dezvete de unele modele pe care le-am invatat in copilarie si care erau utile copilului. Aceste modele nu ne sunt potrivite totdeauna, iar uneori pot fi chiar nocive. De pilda, astmul bronsic poate fi urmarea atentiei exagerate pe care ne-au acordat-o parintii in copilarie. Dar oare dorim acum sa ni se acorde aceeasi atentie? Poate platim pentru aceasta atentie cu imposibilitatea de a respira usor sau poate tine de destin.

- 1. Ne impamantam si intram in transa.
- 2. Identificam in propria aura zonele care emit o encrgie sanatoasa, vibranta, pura, de culoare aurie.
- 3. Ridicam nivelul energetic din celelalte zone ale corpului, astfel incat sa corespunda energiei inalte din zonele sanatoase. Trebuie sa ne sugestionam ca nivelul energiei creste daca ii vom ordona aceasta. Atunci vom putea ridica acest nivel cat dorim.
- 4. Facem sa circule energia prin chakrele si aura noastra, apoi ne aplecam cu capul mai jos de genunchi si iesim din transa.

Putem folosi acest exercitiu si pentru vindecarea altor persoane. Trebuie sa identificam portiunile sanatoase din aura acestora, in loc sa le cautam in propria noastra aura, apoi ridicam nivelul lor energetic asa cum l-am ridicat pe al nostru. Este bine sa invatati pacientii sa respire corect.

Restabilirea energetica a corpului fizic se face si prin metode de respiratie, prin tehnici Radja-Yoga.

5.3. VOCEA INTERIOARA

Exercitiul de mai jos este unul dintre cele mai simple si da rezultate pozitive in toate domeniile activitatii psihice. Am amintit deja despre vocea noastra interioara, aceasta parte a EU-lui nostru care intotdeauna stie tot si ne propune, ca raspuns la intrebarile noastre, numai judecati de folos. Pentru a intra in legatura cu vocea noastra inierioara, vom inchide mai intai ochii si ne impamantam. Ne gandim la o intrebare la care am dori sa primim raspunsul.de exemplu: ,,Oare vreau cu adevarat sa merg la plimbare?" sau: ,,Seful meu are de gand sa ma avanseze?" sau: ,,Oare sora mea chiar iubeste pe cineva?"

Pe ecranul nostru mental scriem cu majuscuie: ,,DA". Apoi,scriem tot cu majuscule: ,,NU",Formulam intrebarea si vedem care din raspunsuri s-a luminat. Intelegem ca este foarte simplu, dar viata nu trebuie sa fie prea dificila. Incercam, trebuie sa incercam. Vom fi uimiti cat de repede cat si de usor vom primi un raspuns corect si precis. De multe ori raspunsul ,,DA" vine sub forma unei tensiuni usor sesizabile pe partea dreapta a fruntii sau in centrul fruntii,iar raspunsul ,,NU" pe partea lobului frontal stang, sau parca din ceafa ni s-ar extrage o tija.

Acest procedeu este util si pentru discutiile cu propriul corp. De pilda, putem verifica astfel echilibml substantelor nutritive. Intrebam: ,,Mai ai nevoie de vitamine?" Daca primim un raspuns pozitiv, incepem sa enumeram: A, B, C, D, E, primind raspunsul: ,,DA" sau ,,NU" pentru fiecare vitamina. Daca dorim putem sa variem intrebarile, adaugand “uneori" sau ,,putin" sau ,,mult", sau alte gradatii ale raspunsului. Vom fi cat se poate de independenti si originali.

5.5. DE CE SE IMBONLAVESC OAMENII

Cei mai multi dintre noi cred ca boala este o nenorocire care se abate asupra noastra, un accident in care nu avem nici o vina. Poate ca ne imbolnavim pentru ca am mers prin ploaie cu capul descoperit, sau pentru ca este o epidemie de gripa. Atunci de ce unii oameni umbla mercu cu capul descoperit,

nu poarta palarii sau caciuli, nu se tern de epidemii si sunt sanatosi toata viata? De ce unii sunt permanent sanatosi chiar in mijlocul epidemiilor?

5.6. **VINDECAREA PRIN PRELUAREA BOLII**

Daca nu efectuam corect procedurile, putem descoperi [Ca] avem aceleasi boli de care ne-am vindecat pacientii. lata, de ce la inceputul acestei carti, am intvatat sa ne impamantam.

Cand suntem impamantati, suntem mai putin inclinati sa plutim in nori, avem ,,picioarele noastre psihice" bine infipte in Pamant. Sunt unii vindecatori care iau asupra lor bolile pacientilor, iar apoi se vindeca de maladiile astfel preluate. Nu consider ca ar trebui sa procedem astfel si va sfatuiesc foarte insistent sa nu faceti acest lucru.

In cazul in care ne credem martiri sau suntem putin masochisti si ne roade curiozitatea sa stim ce putem simti la preluarea bolii pacientului, vom alege pentru experiment ceva mai putin grav, cum ar fi durerea de cap, dar in nici un caz nu vom alege o maladie grava cum este cancerul. Dupa ce vom intra in transa, deschidem larg cea de a doua chakra. Apoi, dupa ce separam durerea de cap de persoana pacientului, o cream din nou in rnintea noastra" pentru propria noastra persoana. Unde este durerea in cap? Ce culoare are? Cat este de intensa? Care ii este temperatura? Este o durere care pulseaza sau este continua? Acum pacientul nostru trebuie sa se simta bine, iar pentru noi a venit momentul sa luam aspirina. Sa nu ne asteptam la compatimire din partea pacientului pentru ceea ce am facut. Acum boala lui ne apartine si trebuie sa ne punem intrebarea: ,,Am vrut oare sa primim ceea ce am primit? Prin ce procedeu ne vom vindeca?

5.7. TULBURARILE PSIHICE

Deseori vindecatorii sunt pusi in situatia de a ajuta persoane care prezinta serioase dereglari emotionale sau psihice. Sa nu uitam ca aceasta carte este un ghid pentru efectuarea unor procese de vindecare psihica. Cand ni se adreseaza o persoana cu tulburari serioase, ii vom face cel mai mare bine trimitand-o la un psihiatru calificat.

In al doilea rand, putem sa efectuam cateva procedee de vindecare de la distanta, care desigur nu inlocuiesc interventia unui medic calificat. Dar persoanele cu grave tulburari psihice si emotionale au de obicei ceea ce numim ,,motivatii tainice".

Daca nu dorim sa ne implicam in acest joc si sa juciam cu cartile pe fata, este mai bine sa le multumim pentru vizita. Nu sunt necesare explicatii detaliate, este suficient sa refuzam. Dupa cum s-a mentionat anterior, priceperea de a spune ,,NU" este o arma psihica foarte pretioasa.

Un om cu serioase tulburari de acest fel nu doreste sa fie vindecat. Un bun psihiatru il va obliga pe pacient sa sesizeze rezultatul nesteptat al bolii sale si il va putea ajuta sa se elibereze de jocul lui periculos si sa se insanatoseasca. Efecluand cateva procedee de vindecare a pacientului absent, vom putea la randul nostru sa-1 ajutam, dar, foarte probabil, ajutorul nostru va fi limitat.

5.8. NECOOPERAREA PSIHICA

Cei care solicita vindecarea fara sa o doreasca joaca un joc numit ,,Eu nu vreau si tu nu ma poti obliga". Orice am face, oricat am fi de priceputi ca vindecatori, oricat am fi de instruiti, aceasta boala nu o vom putea invjnge. Dupa cum am mai spus, nu vom putea vindeca un om care nu doreste sa fie vindecat.

Vindecarea psihicului este, mai degraba, permisiunea acordata altui om pentru a se vindeca. Incercand vindecarea unei persoane care nu si-o doreste defel, nu putem realiza mare lucru. Este ca si cum am ordona ploii sa se dezlantuie intr-o zi absolut senina". Mai bine am cere Soarelui sa straluceasca,

Ne va fi mult mai usor daca il vom intreba pe cel venit sa solicite vindecarea daca doreste sa se vindece, Iar apoi, intrand in transa, dupa efectuarea citirii, sa" punem din nou intrebarea si sa aflam de la organismul pacientului daca

acesta doreste sa fie vindecat. Asa cum am aratat anterior, pacientul nu ne permite sa incepem vindecarea, iar noi putem intelege aceasta si raspunsul la intrebarea de mai sus va fi evident. In majoritatea cazurilor, persoana care nu doreste sa fie vindecata nici nu-si cunoaste aceasta atitudine. Daca i-o vom dezvalui, rugand-o sa se razgandeasca, poate ca va reusi sa-si puna ordine in simtaminte si sa le transfere la nivelul constiintei atunci cand va putea sa faca o alegere. Pacientul poate sa aleaga" vindecarea sau boala si, in functie de aceasta, putem actiona.

5.9. NARCOTICELE

Uneori omul nu doreste sa fie vindecat, mai ales daca simte ca in acest fel trebuie sa renunte la ceva. De exemplu, cei care au folosil timp indelungat tranchilizante capata dependents fizica sau psihica fata de medicamentul lor preferat.

Daca o persoana ia zilnic, timp de sase ani, opium, mintea sa este total dependenta si nu va mai putea trai fara acest preparat din mac, din care ia cate putin in fiecare dimineata. Daca ii vom spune: ,,Lasa opiumul si fa o plimbare", mintea lui nu va fi capabila sa se supuna acestei sugestii.

Oamenii care iau multe medicamente au nevoie sa fie asigurati ca vor supravietui in cazul renuntarii la ele. Mintea lor trebuie sa stie precis ca nu vor pieri daca vor renunta ia pastile. Uneori, cei care folosesc narcotice nu vor sa se gandeasca la aceasta. Dar, daca dorim sa luptam cu succes impotriva bolii, este bine sa stim cu ce anume trebuie sa ne luptam.

Primul pas in stabilirea adevarului in problema folosirii narcoticelor de catre pacient este intrebarea adresata direct. Daca raspunsul nu ne satisface, vom stabili adevarul pe cale psihica. Daca tratam o persoana care foloseste narcotice, trebuie sa o convingem ca poate sa continue sa le foloseasca daca vrea, dar poate si sa renunte la ele. Fiinta umana doreste adesea sa renunte la narcotice, pe cand mintea si trupul ar dori sa le pastreze.

In cazul tratamentului aplicat unei persoane care foloseste narcoticele, mai intai trebuie sa o impamantam cum se cuvine prin prima chakra, precum si prin tlpile picioarelor. Apoi, ii purificam bine prima chakra si o umplem cu energie aurie sau albastru-deschis, in functie de nevoile de linistire (energie albastru-deschis) sau de excitatie (energie aurie). Cand vindecarea se va incheia, il vom obliga pe pacient sa' faca ceva ce ar putea face trupul lui fara medicamente.

Substantele nocive aflate in unele medicamente administrate in cantitati mari se acumuleaza in corp, facandu-1 dependent. La schimbarea medicamentelor are loc socul psihic, persoana neputand accepta aceasta. Noul medicament nu va avea efect, deoarece corpul nu renunta la ideea ca acesta a fost schimbat si va continua sa se imbolnaveasca. Utilizarea unui anumit narcotic poate fi considerata corecta, incorecta sau indiferenta. Va amintim doar ca cei depen-denti fata de un narcotic sau mai multe sunt inclinati sa se orienteze cu usurinta catre ,,supravietuire", indeosebi daca simt ca pot fi luate preparatele preferate. Prin narcotice intelegem nu numai tranchilizantele si mijloacele excitante, ci si marijuana, alcoolul, tutunul si cafeaua.

5.10. MOARTEA

Vorbim despre supravietuire si analizam in prezenta lucrare problema concentrarii oamenilor pe supravietuire atunci cand simt ca-i ameninta ceva. Supravietuirea este opusa mortii. Iar moartea este pentru majoritatea oamenilor Marea Necunoscuta. Sau, mai simplu, este cu adevarat o imensa schimbare.

Unele suflete parasesc greu planul fizic dupa moartea trupului, fie pentru ca nu au reusit sa duca la sfarsit o misiune printre cei vii, fie pentru ca sunt derutati, nestiind un timp din care plan al existentei fac parte.

Doctori in medicina, Elisabeth Kiibler Ross si Raymond S. Moody, au petrecut muJte ceasuri la capatul muribunzilor, ca si in preajma celor care au cunoscut moartea clinica, dar au fost readusi la viata.

Acestia au povestit lucruri uimitoare despre ceea ce au simtit si trait in limp ce mureau si cat au fost morti. Senzatiile lor coincid cu cele descrise de mediumuri si mistici pe durata mai multor milenii.

In lucrarea sa „ Viata de dupa viata", doctoruJ Moody prezinta „Trairea teoretic ideala" sau „completa" care include in general elementele comune pe care acesta le-a descoperit la cea mai mare parte a celor 150 de cazuri de moarte clinica pe care le-a studiat. Consideram indicat sa prezentam aici aceasta descriere:

.„Un om moare si, cand atinge varful celei mai puternice crize fizice, aude cum medicul il declara mort. Apoi, el incepe sa auda un zgomot neplacut, ca un dangat puternic sau un zbarnait si, in acelasi timp, simte ca se deplaseaza rapid printr-un tunej lung si intunecos. Se vede dintr-o data in afara corpului sau fizic. Totusi el inca se afla in acesta, isi priveste propriul corp de la distanta", ca un spectator. Observa eforlurile echipei de reanirnare care incearca sa-l readuca la viata, aflandu-se in continuare in aceasta situatie neobisnuita si resimtind o emotie puternica.

Dupa un timp, persoana respectiva se linisteste si se obisnuieste cu starea sa. Omul constata ca are si acum un corp, dar de cu totul alta natura, avandalte forte decat corpul pe care tocmai l-a parasit. Acolo este intampinat de alte persoane, care vin sa-l ajute. El recunoaste intre ei prieteni decedati anterior si in fata lui apare un suflet iubitor, plin de caldura, pe care nu l-a mai vazut sufletul luminii.

Acest suflet il intreaba fara vorbe, facandu-1 sa arunce o privire asupra intregii sale vieti, si ii arata esenta principalelor evenimente din viata lui. Sufletul pornit in calatorie simte ca se apropie de un fel de bariera sau hotar, care formeaza desigur limita dintre viata pamanteasca si cea care ii urmeaza. Aici el intelege ca trebuie sa se intoarca, sa revina pe Pamant, caci momentul mortii nu a sosit inca pentru el. In acest moment incepe sa se impotriveasca, fiindca a cunoscut ce urmeaza dupa viata si nu mai vrea sa se intoarca pe Pamant. Este plin de un sentiment de bucurie fara margini, de iubire si de liniste. Dar, cu toata impotrivirea, sufletul revine in corpul fizic si continua sa traiasca." (Raymond S. Moody, doctor in medicina - *Viata de dupa viata,* pag. 21-22, New York, 1975.)

Doctorul Moody a lucrat cu acei alesi care traiesc printre noi si ne pot spune foarte exact ce a reprezentat moartea pentru ei. Ceilalti oameni se pot baza pe propriile lor trairi sau pe credintele religioase, inclusiv cele in care se spune ca dupa moarte nu stim nimic.

De obicei moartea ne sperie pentru ca este unul dintre cele mai importante momente din viata unui om si pentru ca majoritatea oamenilor vii nu au cunoscut-o prin traire proprie. Cand situatiile de viata se incarca in mod deosebit de stres, corpul este cuprins de o spaima in fata amenintarii de a inceta sa existe. Toate reactiile in fata spaimei sunt definite pana la un punct de spaima omului in fata propriei sale morti. Cand ne speriem de un paianjen, de un cosmar sau de o umbra ciudata care apare noaptea tarziu in usa camerei noastre, teama aceasta este echivalenta cu teama de moarte.

In orice stare de frica omul se regleaza automat pe re-gim de supravieluire, aceasta ii este reactia fizicii. In aceasta stare corpul apeleaza la prima chakra, eliberand din aceasta cunoslintele privind supravietuirea. care il ajuta sa mentina viata.

In majoritatea situatiilor, in realitate nu este nevoie sa recurgem la aceste masuri. Foarte putini paianjeni sunt periculosi. Cele mai multe cosmaruri nu ne apropie de moarte, ci, mai degraba, de problema supravietuirii. lar majoritatea umbrelor care ne sperie se dovedesc a fi umbrele copacilor, pisicilor sau vecinilor.

Majoritatea situatiilor menite sa starneasca spaima sunt legate de problema supravietuirii, provocand de cele mai muite ori reactii de la centrii ce nu sunt legati de energia de supravietuire: emotii, comunicare, intuitie etc. Ne putem astepta ca nu intotdeauna corpul sa cunoasca acestea, sa foloseasca aceste spaime pentru a trimite semnale de pericol ce trebuie sa ne trezeasca.

De fiecare data cand ne cuprinde spaima, astfel incat provoaca reactii limita, amplificam inevitabil aceasta spaima, care incepe sa predomine in viata noastra. Oamenii care si-au trait deja propria moarte, cei pe care i-a studiat doctorul Moody, ca si cei care au ajuns pana in pragul mortii, cum ar fi supravietuitorii din lagarele de concentrare fasciste, din accidente sau diferite cataclisme, de pilda cutremure - acestia isi pastreaza calmul si demnitatea in timpul acestor zguduiri care ne fac pe toti sa tremuram pentru propria noastra viata si sa ne orientam spre supravietuire.

Dar o astfel de orientare spre supravietuire se poate manifesta si mai putin evident: aflandu-ne intr-o situatie analoaga, simtim nevoia sa ne ascundem, devenim extrem de somnorosi, obositi si plictisiti. Dorinta de a merge la culcare, ca si aceea de a ne indeparta fizic, este adesea o manifestare psihica curenta, menita sa ne fereasca de conflictul cu fenomenul de care ne temem.

O situatie de stres care nu apare in urma unui pericol de moarte provoaca mai degraba reactii normale, reactii deschise de spaima, decat o crestere a adrenalinei in sange, caci este evident ca reactia de teama „pura" (lupta sau fuga) nu este potrivita in acest caz. Oamenii care au suportat o moarte clinica au invatat foarte multe in timpul acestor trairi, pe cand toti ceilalti consuma cantitati colosale de energie pentru a o evita. Dupa ce s-au aflat fata in fata cu moartea, ei sunt calmi in fata pericolului, dar si acesti oameni sunt speriati uneori. Dar spaimele lor se deosebesc mult de spaimele celor care nu stiu ca" de frica nu se moare si ca moartea in sine nu reprezinta sfarsitul vietii noastre constiente.

Ca vindecatori vom capata posibilitatea sa studiem numeroase manifestari ale fricii. Oamenii care solicita sa ii vindecam se term de obicei ca vom reusi sa-i vindecam, ceea ce este greu de acceptat, se tern ca vor trebui sa se elibereze de boala lor. Efectuand citirea psihica in vederea vindecarii, vom observa in aura oamenilor o cantitate imensa de simboluri care exprima cele mai contradictorii spaime. Uneori reusim sa-i ajutam pe oameni sa-si vada spaimele, alteori nu. De obicei insa, cand constatam o spaima in corpul energetic al unui om, vom descoperi ca aceasta este legata uluitor de simplu, nemijlocit, cu boala sa.

Cand citim spaima in corpul energetic al omului, trebuie sa dam o deosebita atentie primei chakre a acestuia, chakrelor picioarelor si tijei de impamantare. Daca toate acestea sunt pure si rezistente, corpul poate fi sigur de absenta pericolelor si omul poate sa elibereze o mare cantitate de energie psihica pentru a lucra cu celelalte centre energetice si asupra allor probleme.

Ca vindecatori putem vedea si o multime din propriile noastre spaime. Indiferent ce am invatat din carti si pe baza propriei experiente, indiferent de durata activitatii in domeniul psihic, continuam sa traim in lumea materiala, fizica. Avem un corp, fiecare dintre noi este un om viu si mai devreme sau mai tarziu va trebui sa ne intalnim cu propria moarte.

Teama in fata altor persoane si a problemelor de viata exisia permanent in noi, pentru ca moartea va ramane o traire invaluita in taina pana in momentnl in care vom muri, dar si pentru ca in aceasta viata suntem fixati asupra laturii materiale. Moartea reprezinta pentru noi o enigma pe care o

rezolvam murind. Moartea fiecaruia dintre noi exista in propria persoana, este insotitorul nostru permanent, se ascunde in hainele noastre, doarme alaturi de noi si asista la fiecare cuvant si fapta. De accea trebuie sa ne obisnuim cu ea. Daca ne impotrivim spaimei de moarte, ne va f'i mereu frica sa murim. Si aceasta spaima patrunde in fiecare aspect al vietii noastre. Daca, dimpotriva, ne cunoastem propria moarte, destinam din viata noastra un spatiu psihic pentru noi si moartea noastra, deoarece trebuie sa o privim ca pe o parte din propria noastra viata".

Si atunci teama incepe sa se risipeasca si ne paraseste tot asa cum ii va parasi pe pacientii si prictenii nostri cand vom incepe sa lucram cu ei. Atunci ne vom bucura de viata. ,,De ce mor oamenii?" intr-adevar, cine stie de ce mor oamenii? Lucrurile apar astfel numai acelora care, in alegerea cailor de cunoastere a scopurilor propriului suflet, abordeaza aceasta problema de pe pozitia trairii mortii.

Din punct de vedere psihic, se poate considera ca oamenii se imbolnavesc pentru a afla ceva despre peregrinarile lor in plan fizic. Ei invata sa si intampine spaimcle si dorintele, isi cunosc legaturile cu viata si cu propriul trup si afla cate putin din ceea ce sunt in realitate, nu ceea ce sunt trupurile sau mintile lor, intelectul sau emotiile lor, desi vor afla si despre acestea, vor afla ca fiecare din aspectele prezentate reprezinta o parte a fiintei lor. Dar ei vor afla despre ceea ce sunt in realitate: cine este aceasta fiinta, suflet sau esenta, care se ascunde dupa diferite forme ale existentei materiale, care este imbracata in forme materiale, pentru a exista si aici pe Pamant, pentru a invata, a iubi si a creste.

5.11. LEGATURILE KARMICE

Legaturile Karmice contin informatii despre destinul nostru trasat si orientat de ceruri, atat din vietile anterioare, cat si din viata actuala. In momentul cand omul repeta o greseala din vietile anterioare, in aceasta viata, le aduce automat pe toate sub acelasi numitor comun. Cand omul este biciuit de soarta, nu-si da seama de ce a venit pe Pamant. Inseamna ca a mai trait aceasta clipa in alte vieti si, revenind sa invete sa-si repare greselile, le repeta lasandu-le nerezolvate. In mitologia budista exista fiinte numite ,,bodisatva". Bodisatva este cel predestinat sa devina Buddha (fiinta luminata si atotstiutoare), dar care si-a luat obligatia ca, in loc sa duca o existenta in stare de iluminare, sa revina iar si iar in forma fizica, muritoare, pentru a ajuta toate fiintele aflate in suferinta sa devina iluminate. Budistii il considera pe gathama Budda o fiinta la fel ca lisus Hristos. Intr-adevar, daca privim invatatura lor, scrierile marilor proroci si vindecatori si semnele Dumnezeiesti, vom intelege ca ei au vazut atat de clar faptul ca noi toti formam o singura fiinta, incat nu le-ar fi stat in putinta sa ramana in Ceruri sau in Nirvana cu zambetul pe buze, asteptand sa ne inaltam cu totii pana la ei. Ei vad ca si noi, si ei, suntem un tot, ca atat timp cat un singur om ramane in intuneric, impartim cu totii ratacirile si jugul sau.

De aceea trebuie sa fie clar ca noi toti trebuie sa traim si sa murim, sa traim si sa murim si iar sa traim si sa murim, pana cand viata si moartea vor deveni, pentru fiecare dintre noi, doua laturi ale unui singur proces, in care suntem constienti ca noi suntem cu adevarat zei si fiecare dintre noi constituie parte din tot ceea ce exista. Iar viata si moartea noastra iau parte la maretul proces al devenirii, caci venim cu totii sa privim chipul Domnului si sa devenim o parte din El.

CAPITOLUL VI

Credinta , intuitia, autorenuntarea

Credinta este convingerea asupra adevarului sau a realitatii fara nevoia de dovezi. Cand o particica din noi crede ca poate realiza ceva, fara sa fie derutat in aceasta, va reusi. Nu expunem pasaje din Psalmi sau Biblie, nu este vorba de credinta in Dumnezeu. Fiecare din noi crede in ceva. Dovada care te face sa crezi fn fenomene iesite din comun, de domeniul fantasticului, te face sa fii curios si sa fncepi sa le studiezi, te conduce la o forma de incredere in tine cand doresti sa realizezi ceva. Pana cand in aceasta nu vom avea o experienta personala care sa confirme cele sustinute, ne ramane sa ne bazam pe opiniile formulate de persoane initiate, care pot f'i absolut lipsite de sens fn raport cu propria noastra viata. De fapt, nici nu-i cunoastem pe autori, iar acestia pot t'i pur si simplu niste nebuni.

Menirea exercitiilor prezentate in aceasta carte este de a ne familiariza cu bazele procesului de vindecare psihica, orientandu-ne catre perceperea capacitatilor psihice, catre cunoasterea Eului superior. Aceste trairi, de orce fel ar fi, vor reprezenta dovezile noaslre. Ele ne vor aduce credinta la nivelul unei cunoasteri pozitive.

Singurul mod de a invata este cunoasterea. Intuitia pura este functia celei de-a saptea chakre. Intr-o anumita masura, intuitia difera de credinta, pentru ca intuitia nu are sistem. Intuitia este un proces intr-o continua devenire. In sistemul credintei exista totdeauna anumite lucruri care se considera acceptate. Intuitia nu accepta nimic. Ea stie. Poate fi definita ca o informatie primita de la gandurile (persoana) care va framanta.

Credinta este uneori atotputernica, alteori foarte slaba. Acolo unde exista credinta, exista un ajutor; unde exista intuitie, este o eliberare; acolo unde este credinta" este confort; unde este intuitie este autorenuntare. Credinta se bazea-za pe asteptari: daca voi indeplini cutare si cutare, rezultatul va fi acesta. Orice sistem se bazeaza pe asteptare, pe speranta, iar acestea contin de obicei samburele dezamagirii. Daca vom crede ca iubind pe cineva vom capata ceva anume, mai mult ca sigur nu vom avea parte decat de dezamagiri. Renuntati sa creati iluzii.

Autorenuntarea nu este un sistem. Intuitia nu cuprinde asteptare, nu contine sperante, prin urmare nu sunt nici dezamagiri. Daca iubim un om numai pentru ca-l iubim, atunci ne supunem iubirii, daruim tot, ne daruim iubirea in loc sa o vindem, si atunci vom avea parte de si mai multa iubire. Daruind veti dobandi.

Autorenuntarea este neutra, nonrezistenta si ia lucrurile sa cum sunt.

Intr-un anume sens, prezenta carte vorbeste despre auto renuntare si despre priceperea de a ne darui intreaga forta. Singurul lucru caruia ne putem subordona este ceea ce exista. Cand ne subordonam existentului, suntem lipsiti cu totul de orce rezistenta, devenim pe deplin neutri si intuitivi si, oricat ar parea de paradoxal, devenim atotputernici. Devenim astfel o parte esentiala si inseparabila a ceea ce exista. Mai corect ar fi sa spunem ca devenim constienti de faptul ca suntem o parte a tot ceea ce exista. Toate acestea ne sunt necesare pentru a trai adevarul acestei stari, deoarece este evident ca la nivelul intelectului reusim adesea sa atingem forta uimitoare care se ascunde dincolo de acest factor simplu. La sfirsitul capitolul al patrulea se mentiona ca procesul citirii psihice este in realitate uii proces de dialog cu sine despre sine. Tot asa si procesele psihice sunt procese de subordonare fata de noi insine.

Autorenuntarea, neutralitatea, nonrezistenta, toate acestea ne ajula sa mentinem armonia Universului. Capacitatile noastre psihice se descopera intr-o asemenea masura, incat formam noi insine un tot cu aceasta armonie. Dar daca vom crede in armonia Cosmosului, sau avem credinta in acesta, atunci speram ca aceasta armonie sa se manifeste intr-un anume mod predeterminat. Ca urmare ne pierdem echilibrul, devenim rezistenti si ne situam in afara armoniei.

6.1. VINDECAREA PRIN CREDINTA

Oricat ar parea de paradoxal, cu cat vindecatorul se ingrijeste mai mult de rezultatele vindecarii, cu atat el de-vine un vindecator mai inzestrat, mai plin de putere. Aceasta se explica prin faptul ca cele mai puternice procedee de vindecare se bazeaza pe starea de adevarata iubire. Acest sentiment este legal de a patra chakra.

Daca iubim pe cineva pentru ca ne asigura securitatea, ne ofera bani sau atentie, inseamna ca nu iubim pentru bucuria de a iubi. inseamna ca iubim de dragul posibilitatii de a primi ceva la randul nostru. Intre doi oameni poate
exista un acord care sa-i satisfaca pe amandoi: ,,Eu iti dau iubirea daca tu imi dai bani, sau atentie, sau imi oferi securitate etc." De cele mai multe ori un astfel de acord nu aduce decat dezamagiri. Prea multe se cer in numele iubirii: bani, siguranta, promisiuni, atentie, conditii si, de foarte multe ori, iubirea este pierduta, deoarece nu s-a realizat in sine.

Acelasi lucru se poate spune si despre vindecare. Cand un medium vindeca pacientii pentru ca ii place sa-i vindece, in fata lui se deschid posibilitati aproape nelimitate pentru a obtine cele mai bune rezultate. Cand insa vindeca pentru ca ar dori sa devina un mare vindecator sau pentru ca nu doreste boala sau moartea persoanei iubite, de care nu vrea sa se desparta, sau vrea sa ajunga faimos, mintea se va rataci printre felurite ganduri in timpul procesului de vindecare. Dorintele sale ii consuma intreaga energie. Energia benefica va fi consumata nu pentru vindecare, ci pentru satisfacerea dorintelor sale. Acest vindecator se va putea transforma in-tr-un canal al energiei vindecatoare daca va reusi sa renunte la dorintele sale.

Multi vindecatori spun: ,,Prin mine actioneaza Dumnezeu, eu nu stiu ce fac." Nu este obligatoriu sa stim ce facem. Dupa cum am mai spus, la urma urmei nu suntem obligati sa purificam aurele, sa extragem legaturile, sa reprezentam trandafiri etc. Suntem obligati doar sa facem ca vindecarea sa se implineasca. Cand vindecatorul declara ca se transforma in canalul prin care trece Dumnezeirea, el

vorbeste despre propriul sau Dumnezeu, indiferent de locul in care se afla acesta, in Ceruri, pe Pamant sau in sufletul sau.

Credinta care insoteste vindecatorul, este credinta propriuzisa, corespunzatoare puritatii celei de-a patra chakre, iubirea care nu cere nimic in schimb. Vindecariie uimitoare realizate de mediumuri au loc in starea de autorenuntare.

Cel care vindeca prin credinta nu trebuie sa canalizeze energia spre boala sau sanatatea pacientului. El nu are nevoie ca pacientul sa se simta mai bine si nici un mod de supravietuire nu-i este blocat de faptul ca cineva se simte mai bine sau mai putin bine. In munca sa vindecatorul poate folosi energia armonica a Cosmosului in locul propriei sale energii, orientand-o spre refacerea energetica si aducerea corpului in armonie cu Universul.

Aflandu-se in stare neutra, cel care vindeca prin credinta ii poate pune la dispozitie pacientului sau , spatiul psihic pentru boala acestuia; el nu trebuie sa se impotriveasca in fata maladiilor oamenilor.

Cand vindecatorul nu se impotriveste bolii, nici bolnavul nu se impotriveste acesteia, iar boala nu se va impotrivi nici unuia dintre ei. Atunci cel care vindeca prin credinta poate sa aleaga: daca el crede si isi doreste acest lucru, caci alegerea lui porneste din inima, boala va disparea far nici un fel de lupta.

In calitate de vindecator, dorim sa obtinem anumite rezultate, ne facem planuri. Daca in timp ce ne ocupam de vindecare ne gandim la fel de fel de planuri, nu mai suntem prezenti aici in acest moment. Ne aflam in viitor cu cinci minute, cu o ora sau cu o viata, delectandu-ne cu imaginea rezultatelor muncii noastre de vindecator.

Vindecarea prin credinta este considerata un proces indirect, care imbina prefigurarea anumitor imagini, descantece si incantatii si nu lovituri cu pumnul in piept intr-o rugaciune rituala catre Dumnezeu, care amintestc de inchinarile pagane in fata zeilor. Aceasta prezentare va parea, desigur, destul de neatragatoare multora dintre noi. In realitate insa, procesul de vindecare si de refacere a fortelor prin credinta este acelasi proces prin care este purificata aura. In acest proces de renastere, vindecarea este ajutata de numeroase intentii foarte puternice, nu numai de intentiile singulare ale vindecatorului, Cand exista credinta de acest fel, mintea nu trebuie sa faca fata nici unei probleme - totul se realizeaza prin pura vointa.

Procesul asezarii mainilor vindecatorului pe trupul pacientului si de obtinere a vindecarii pe aceasta cale este acelasi cu procesul de vindecare prezentat tn aceasta carte, doar ca in acest caz este vorba si de un contact fizic nemijlocit, numit magnetism propriu. Vindecatorii care folosesc acest procedeu, ca si chirurgii psihici s considera ca ,,atingerea nemijlocita a pacientului" ajuta la concentrarea atentiei si energiei pe o parte mai mare a corpului.

Vom constata ca atingerea pacientului il face adesea pe acesta sa fie mai sigur, mai convins de rezultatul favorabil al tratamentului. Intr-un anume sens, atingerea ajuta in transformarea corpului pacientului intr-un ,,corp real", Dar, in majoritatea procedeelor de vindecare, nu este obligatoriu sa se recurga la contactul fizic. Desigur, in conditiile cele mai favorabile, trebuie sa evitam sa atingem cu mainile anumite persoane sau o anumita parte bolnava din corpul pacientului pe care urmeaza sa-1 vindecam. Trebuie sa procedam in functie de situatia concreta si sa nu facem nimic care sa anuleze rezultatele obtinute, cum ar fi vindecarea psihica incununata de succes.

6.2. CREAREA SI DISTRUGEREA

Precum succesul neaga infrangerea, starea de sanatate va nega boala. Neidentificand esenta generala in care sunt prezentate toate aceste aspecte, ne incurcam in reprezentarile create de noi si ne trezim uneori ratacind la hotarul ce separa binele de rau.

Exercitiul urmator este destinat sa ofere o imagine asupra posibilitatilor de creatie si distrugere.

- 1. Intram in transa.
- 2. Cream o boala, Aceasta poale fi ceva neinsemnat, de tipul durerii de cap, sau o maladie serioasa, Ne Iasam in voie imaginatia, ne amuzam, caci este un joc.
- 3. DesfiintSin boala creat5.
- 4. Creem o alta boala" si apoi o desfiintam.
- 5. Cream o a treia boala".
- 6. Lasand nedistrusa aceasta boala, mai creern inca doua.
- 7. Desfiintam toate aceste boli pe care le-am creat.
- 8. Creem alte trei boli.
- 9. Mai cream de doua ori mai multe boli decat anterior.
- 10. Acum desfiintam toate bolile pe care le-am creat anterior.
- 11. Mai desfiintam inca trei boli din cele create mai demult.
- 12. Cream o boala de tip nou.
- 13. Creem o suta de boli noi.
- 14. Cream atatea boli noi, cati microbi exista in Univers.
- 15. Desfiintam de doua ori mai multe boli decat numarul microbilor din Univers.
- 16. Cream si desfiintam cate boli vrem.
- 17. Distrugem toate imaginile create anterior si iesim din transa.

Suntem autorii trairiior. **Noi ne creem sanatatea si tot noi ne creem bolile, la fel cum cream propriile succese si insuccese.**

Puteti face un test punand cateva boabe de fasole, lucerna, ovaz, grau sau porumb, bine alese, separat unele de altele, in trei cutii diferite, pe burete umezit sau in pamant. Asezati cutiile la minimum doi trei metri una de cealalta. Pe prima cutie nu actionati cu nici un gand, pe a doua cutie actionati pentru distrugerea lor (mental creati o forma distructiva: ardere, fierbere. sfaramare), pe a treia cutie actionati pentru cresterea germenilor (creati ganduri de iubire, forta solara). Nu actionati mai mult de zece minute asupra acestor seminte, pentru ca pot fi distruse prin forta gandului. Peste sase ore verificati-le. Remarcati ce ati reusit!

6.3. REALITATEA

Atunci cand avem o viata fericita si reusim sa ne creem sanatatea pe care am dorit-o, avem convingerea ca ne lipseste ceva. Nu avem suficient succes, sanatate, nu avem destui bani, iubire sau... altceva. Multi oameni nu credca merita ceea ce isi doresc, incluzand si o sanatate perfecta, limitandu-si succesul, sanatatea, dezvoltarea. **Oamenii isi creeaza singuri obstacole pe care cu greu le depasesc.**

Daca in viata ne lipseste ceva, aceasta se intiimpla pentru ca noi credem ca acest ,,ceva" este prea putin ca sa ne satisfaca. Ca urmare, ne plangem de cat de putin avem, iar rezultatul este ca, o data ce credem in aceste lipsuri, le mentinemin viata noastra.

Sa luam spre exemplu iubirea. Daca in viata noastra este putina iubire si ne temem pentru ea, ne e frica sa nu ne paraseasca, devenim inchistati, excesiv de prudenti si de supusi - sufleteste, daca nu fizic. Dar daca in viata noastra este putina iubire si renuntam la ea, vom simti un gol, dandu-ne seama cat de mult am avut si nu am apreciat.

Iar daca vom alunga iubirea cu scopul de a primi mai multa, nu vom mai primi deloc, deoarece vom porni de la starea de suficienta, considerand ca ne dorim sau meritam mai mulla iubire decat avem. Daca in aceasta situatie o respingem, ea nu este acea iubire pe care trebuie sa o trimitem lumii, ci un flux necesar. Iar ceea ce vom primi in schimb va reprezenta o necesitate si mai mare. Biblia nu ne inseala, sfatuindu-ne: ,,Da pe apa painea ta si ti se va intoarce intreit." Dar trebuie sa renuntam la ce

ne apartine, altfel fapta noastra va fi perceputa altfel. Iar aceasta alta fapta - adica ceea ce facem in realitate - se intoarce la noi.

Armonia cosmica nu poate fi mintita, si ii putem spune numai adevarul. Cand nu spunem adevarul, cand infaptuim altceva decat spunem, ne inselam singuri. Cand vom vedea ce ni s-a inapoiat, ce anume s-a intors la noi, vom intelege ca ne-am tras pe sfoara pe noi insine. In Sfanta Scriptura se spune: ,,Ce semeni, aceea culegi." Vom culege ceea ce am semanat si nu ceea ce credem sau ni se pare ca am semanat. Exercitiul urmator, care se compune din doua parti, poate parea complicat. Inainte de a trece la efectuarea lui trebuie sa-l citim de doua ori, pentru a ne convinge ca i-am inteles just indicatiile.

⇨ 1. Intram in transa.

⇨ 2. Creem mental un oarecare neajuns, adica ne construim mental o situatie in care ducem lipsa de ceva real.

⇨ 3. Mai adaugam inca un neajuns. Cream atat de multe neajunsuri, incat sa acopere intreg Universul, facandu-l invizibil.

⇨ 4. Cand tot ce lipseste va fi excesiv de mult, ne punem intrebarea daca aceste neajunsuri sunt suficiente. Daca tot nu sunt destule, le dublam numarul, il dublam din nou, iar si iar, de atatea ori cat este necesar pana obtinem raspunsul ca este suficient.

⇨ Cand obtinem suficient de multe neajunsuri si lipsuri, lasam acest Univers si creem altul nou, in care nu vor fi deloc neajunsuri.

⇨ In acest nou Univers, cream un oarecare excedent, adica realizam o situatie in care toate sunt in cantitati suficiente. Ne punem intrebarea daca este destul. Daca nu, mai cream in plus, pana cand in al doilea Univers al nostru va fi un adevarat belsug.

⇨ 7.Pe ecranul nostru mental plasarn cele doua Universuri, lasand un spatiu liber in jurul lor si intre ele.

⇨ Umplem spatiul liber cu neajunsurile din primul nivel, astfel incat spatiul sa fie plin in totalitate.

⇨ Poate ca acum in primul Univers lipseste o cantitate oarecare de neajunsuri? Daca este asa, le cream sa umplem spatiul liber.

⇨ 10. Umplem spatiul dintre Universuri cu excedentul din al doilea Univers. Umplem spatiul in tntregime.

⇨ 11. Poate ca acum in al doilea Univers lipseste o cantitate oarecare de excedent? Daca da, il cream si umplem spatiul liber.

⇨ 12. Repetam etapele 8-11, pana cand aflam cine este cel care creeaza lipsurile si excedentul din Universul nostru.

⇨ 13. Estompam toate imaginile, le facem sa dispara si iesimdin transa.

Deschidem ochii si examinam incaperea. Ne pare oare acum diferita fata de cum arata inainte de inceperea exercitiului?

Distrugerea Universurilor create mental se face prin plasmuirea imaginii Universului ca o minge imensa care explodeaza la gandul nostru, nemairamanand din ea decat o lumina galbena, deosebit de stralucitoare.

- 1. Intram in transit.
- 2. Pe ecranul nostru mental ne cream propria imagine.
- 3. Ne intrebam daca nu cumva ne trebuie ceva - iubire, bani, sanatate etc. Daca raspunsul este ,,NU", trecem la etapa a patra. Daca raspunsul este ,,DA", ne intrebam ce anume ne lipseste. Ne adresam Universului cu excedent si luam de acolo ceea ce avem nevoie. Privim imaginea si umplem apoi spatiul astfel eliberat din al doilea Univers. Repetam aceasta operatiune, pana cand vom avea o cantitate suficienta din ceea ce avem nevoie.

- 4. Cand vom avea de toate, cream pe ecranul nostru mental imaginea unui alt om, caruia ii dam o cantitate oarecare din ceea ce abia ne-am dat noua.
- 5. Ne punem intrebarea daca acum avem suficient din ceea ce tocmai am dat. Daca este suficient, trecem la etapa a sasea. Daca nu, ne adresam Universului cu excedent, de unde luam ceea ce avern nevoie, Apoi dam din nou o cantitate oarecare. Repetam aceasta etapa pana cand invatam sa dam in asa fel incat sa ne ramana si noua suficient.
- 6. Daca in cursul acestui exercitiu Universul nostru cu excedent si-a subtiat resursele, il umplem din nou.
- 7. Facem sa dispara" toate imaginile si iesirn din transa.

Cum ni se pare acum: daruim, sporim ceea ce avem? Micsoram? Mentinem egal? Am dori sa o facem in viitor? Daca nu, reluam acest exercitiu si ne autosugestionam ca, de fiecare data, atunci cand dam, sporim, reducem sau mentinem ceea ce avem, realizam totul la nivelul dorintelor noastre.

6.4. VISELE, VINDECAREA IN SOMN SI CLASELE ASTRALE

Cine stie de unde vin visele unde se duc si carui scop servesc? Din cele mai vechi timpuri s-a considerat ca visele ii dezvaiuie omului Vointa Divinitatii. In mitologia norvegiana, se considera ca prin vise mortii intra in contact cu cei vii.

Clarvazatorii, prorocii, poetii si psihanalistii dau o importanta primordiala simbolurilor din vise. In ultimele doua decenii s-au etectuat cercetari speciale in laboratoare adecvate, care au reusit sa evidentieze o anumita legatura intre vise, perceptia extrasenzoriala si previziune. Carlos Castaneda relateaza ca vraciul indian don Juan l-a invatat sa-si foloseasca visele pentru a capata mai multa stiinta.

Suntem crealorii Universului in care traim. Acest lucru este valabil si in ceea ce priveste visele, deoarece aici nu exista realitatea exterioara care sa ne deruteze. Chiar daca in visul nostru ne aflam in contact cu Dumnezeu sau cu o persoana decedata, totusi peisajul, personajele, subiectul, relatarea si simbolurile sunt o creatie a imaginatiei noastre, care reflecta imaginile mentale din creierul nostru.

Experienta in domeniul viselor ne convinge ca acestea indeplinesc o multime de functii, aflate in stransa legatura cu existenta noastra. Deoarece existenta este constientizarea legaturii dintre noi si armonia cosmica, ea poate furniza informatii, astfel incat mintea sa poata percepe si folosi aceste informatii pentru continua ei dezvoltare psihica. In acelasi fel, visele pot fi folosite in toate sferele activitatii psihice, inclusiv in vindecare.

Visele trebuie considerate, dupa opinia noastra, locul ideal pentru activitatea psihica. In starea de somn superficial patrundem intr-o alta realitate decat atunci cand suntem in starea obisnuit de veche, numai ca inainte de patrunderea in lumea viselor este necesar sa efectuam o activitate pregatitoare suficient de serioasa, pentru a ne orienta mintea pe o anumita activitate (problema). Prima etapa a oricarei pregatiri este stabilirea contactelor cu lumea propriilor noastre vise. S-a determinat prin diverse experimente stiin-tifice ca fiecare om are vise noaptea, in timpul unor stari deosebite ale somnului. Nu trebuie sa asteptam o noapte in care sa avem vise. Problema nu este daca avem vise sau nu, ci daca ni le amintim.

Procedeul cel mai eficient ca sa ne amintim visul este sa ne trezim cand visam. Trebuie sa fim convinsi ca putem realiza acest lucru. Seara vom pune langa pat o foaie de hartie si un creion. La culcare, intram intr-u transa usoara,

ca si cum ne-arn pregati pentru citire sau pentru vindecare.

Daca vrem, ne putem cufunda in transa, in pozitia culcat.

Dupa ce am intrat in transa, ne intrebam clar ce am dori si aflam prin vis. Apoi ne cufundam in somn.

Unele persoane constata ca se pot trezi in timpul visului sau ca pot trece la alte tipuri de activitati in timpul somnului.

De exemplu, in timpul somnului putem studia discipline psihice.

Clasele astrale pot fi definite ca intalniri in timpul carora fiinta noastra (sufletul) studiaza metodele de creare sau evolutie psihica a altor fiinte cu experienta in domeniu.

Timpul petrecut intr-o clasa astrala aminteste intr-o masura activitatea desfasurata cu un spirit mentor.

Putem patrunde intr-o clasa astrala cu un anumit scop, sau ne putem, simplu, cufunda in ea. Daca incepem sa ne amintim visele in care suntem prezenti la o lectie a unui dascal in domeniul psihicului, daca ne amintim alte vise in care prieteni sau persoane necunoscute ne invata cum sa realizam vindecarea, cum sa ne concentram etc., inseamna ca am ajuns intr-o clasa astrala. Vom citi periodic carnetelul de insemnari in care ne notam visele, pentru a avea o imagine a directiei pe care o iau aceste lectii ale noastre.

Daca dorim, putem frecventa in mod constient o clasa astrala, operatie care aminteste foarte mult de exercitiile prezentate in aceasta carte. In cursul acestor cxercitii putem descoperi ca vederea obisnuita, fizica, ne ofera mult mai putin decat imaginatia.

Inainte de a intra intr-o clasa astrala, ne vom hotari ce anume vrem sa studiem. Dupa ce ne-am culcat, intram in transa si ne intrebam cine conduce clasa respectiva. Vom lua in considerare primul nume sau chip care ne va veni in minte. Daca apare ceva de neinteles, de exemplu daca Benjamin Franklin tine un curs despre corpul energetic sau bunica ne preda un curs despre functiile creatiei artistice, putem considera ca totul este in online. O fiinta oarecare din sfera imateriala, care este un dascal remarcabil, ni se poate arata astfel si poate deveni mentorul nostru. Trebuie sa ne memoram visele si sa urmarim cu atentie ceea ce invatam. Desigur, putem lucra si individual. Dupa ce intram in transa, ne impamantam si stabilim subiectul care ne intereseaza cand vom adormi, spunandu-ne in gand: ,,Vreau sa aflu ce pot obtine din...", sau ,,Vreau sa aflu ce mseamna...", sau ,,Vreau sa-mi stopez teama fata de", sau ,,Vreau sa stiu ce trebuie sa fac pentru a-l vindeca de..." Daca nu o si obtinem raspunsuri satisfacatoare, sau indicatii, pe durata catorva nopti, trebuie sa reformulam intrebarea mai clar sau sa incercam sa intelegem de ce nu am primit raspunsul.

Procesul de vindecare astrala este o imbinare intre vis si vindecarea de la distanta. Sa nu uitam ca oamenii au dreptul sa-si aiba propriile boli si procedam incorect din punct de vedere psihic daca zburam in timpul noptii in plan astral in jurul unei persoane, cufundandu-ne degetele vindecatoare in zonele afectate de maladii fizice sau psihice ale acesteia.

Ca in cazul vindecarii celor absenti, este de dorit, pe cat posibil, sa obtinem permisiunea celui pe care am dori sa-1 vindecam. Daca am primit aceasta permisiunc, il putem aborda.

⇨ 1. Dupa ce ne-am culcat, intram in transa si ne impamantam.

⇨ 2. Ne purificam mintea si cream imaginea mentala a omului pe care il vom vindeca. Ca si in cazul vindecarii la distanta, daca nu stim cum arata persoana, cream o silueta sau o imagine generala.

⇨ 3. Ne impamantam pacientul imaginar si umplem reprezentarea corpului si aurei sale cu energie portocalie.

⇨ 4. Daca vom lucra asupra unei anumite zone, concentram in aceasta, o lumina portocalie foarte puternica.

⇨ Spunem omului din imagine ca ne-am intalnit pentru putin timp, pentru a-i aduce vindecarea.

⇨ 5. Adormim. Noapte buna. Ne notam toate visele pe care le vom avea in aceasta noapte si vom vedea daca au vreo legatura cu vindecarea, Cand vom mai vorbi cu aceasta persoana, putem afla daca nu cumva a avut niste vise neobisnuite sau senzatii ciudate in starea de veghe, atunci cand am indeplinit procedura de vindecare.

In incheierea acestui capitol ne vom aminti de un vechi cantec de leagan. Ne imaginam ca trupul nostru este o barca, in care plutim pe fluviul vietii, si ne inchipuim ce s-ar putea intampla in goana noastra dupa succes, faima, putere si pozitie in aceasta lume.

CAPITOLUL VII

RETROSPECTIA

Retrospectia reprezinta posibilitatea de a vedea vietile anterioare, fiind unul dintre cele mai complexe fenomene parapsihologice.

Capacitalea de a vedea vietile anterioare pare la prima vedere ceva mistic si tainic. dar orice om poate vedea vietile trecute, in stare de transa sau de somn hipnotic profund, condus de un specialist.

Dupa cum s-a mai subliniat, fiecare entitate se materializeaza in noi corpuri. Fiecare corp in care intra acest suflet, sau fiecare noua viata pe care o primeste el, constituie un pas inainte pe drumul cresterii si dezvoltarii. Aceasta nu inseamna ca in fiecare noua viata omul devine din ce in ce mai sfant. Entitatea respective poate sa aleaga viata unui om foarte vicios, pentru ca etapa urmatoare a devenirii sale sa fie tocmai studierea viciului. Se obisnuieste sa se vorbeasca despre vieti succesive. Aceasta este conceptia noastra, ca si a numerosilor mistici, anume ca anul 2000 e.n. si anul 2000 i.e.n. curg simultan.

Prin urmare, toate vietile omenesti pot fi considerate vieti ce se desfasoara in acelasi timp.

Alegerea unui trup de catre suflet este dictata de karma, care reprezinta un lant complet de acorduri si relatii reciproce cu celelalte suflete. Aceste relatii pot cuprinde intreaga gama, de la cele pozitive pana la cele negative. Cand ne moare o matusa foarte bogata, lasandu-ne o avere, poate sa insemne ca intr-o alta viata i-am facut un serviciu important, iar acesta este modul ei de a ne multumi. Sau, daca un criminal ucide niste oameni aparent nevinovati, se poate ca intr-o viata anterioarii sa fi fost tratat cu multa cruzime de catre acestia. Oamenii iau insa decizii in raport cu trairile prezente. Nu putem

inchide ochii in fata faptelor unui criminal doar pentru ca a fost profund nefericit in viata lui anterioara.

Dintre toate tipurile de sarlatanie psihica, citirea vietilor anterioare ofera cele mai largi perspective. Orice prezicator stie ca va cuceri inimile clientilor sau ale prietenilor daca le va spune ca in vietile anterioare au fost printese egiptene, conducatori ai Atlantidei scufundate, sau Beethoven. Un alt procedeu care ajuta in incercarea de a face impresie si de a subjuga oamenii este relatarea ca, intr-o viata anterioara, au fost niste fiinte rele sau periculoase, ca urmare nu poarta raspunderea propriilor lor fapte din viata actuala. Am vazut multi oameni care nu au putut sa nu se declare multumiti cand au descoperit ca intr-o alta viata au fost conducatori de osti ori s-au ocupat cu magia neagra. Altii sunt fericiti daca afla ca intr-o alta viata au fost jefuiti, oprimati, arsi pe rug ca vrajitoare sau vrajitori, ca au fost supusi la cazne. Viata trecuta serveste drept baza sigura pentru convingerea lor ca viata va fi totdeauna nedreapta cu ei - asa a fost mereu si asa va fi si de acum incolo.

Dorinta de a stapani momentul prezent il determina pe om sa actioneze conform karmei sale. Cand citim vietile trecute, consideram ca un om tinde sa-si puna in ordine toate problemele in permanenta, si atunci modelul sau karmic si vietile anterioare pot fi interesante si instructive.

Uneori, poate fi extrem de util pentru un om sa i se povesteasca despre viata anterioara care a fost deosebit de fericita pentru el. Amintirile din respectiva viata se acumuleaza in memoria entitatii respective, iar povestirile despre aceasta pot trezi amintiri in constiinta sa. Pretioasele amintiri despre fericirea trecuta pot aduce alinare omului tn momente de restriste, ii pot aminti de capacitatea innascuta a intregii sale fiinte de a fi fericita. Aceasta il poate ajuta sa inteleaga ca, intr-un interval de timp atat de mare, problemele sale de moment nu mai sunt atat de acute.

Uneori oamenii repeta aceleasi modele karmice, manifestand foarte putin progres si hotarare. In acest caz, citirea vietii anterioare ii poate arata omului respectiv lipsa de orizont a interpretarii, a aceluiasi personaj nereusit.

Inainte de a-i citi cuiva viata anterioara, ne vom intreba daca va putea sa foloseasca informatiile pe care i le vom comunica. Este nerational sa transferam un om in trecutul indepartat, daca aceasta nu il va ajuta in rezolvarea problemelor curente.

Persoanele carora le sunt povestite vietile anterioare sunt curioase: ,,Mi-am cunoscut intr-o viata anterioara sotia (sotul, fratele, mama, tatal, fiica, iubitul)?" Aproape totdea-una raspunsul este ,,DA". Legaturile de rudenie sunt aproape totdeauna karmice. Prietenii apropiati si rudele sunt totdeauna vechii nostri prieteni. ,,S-ar putea intampla ca sotul decedat de curand sa se fi intrupat in copilul meu nou-nascut?" Raspunsul este de obicei ,,NU". Majoritatea sufle-telor nu se intrupeaza asa repede. Ele au nevoie de o perioada de liniste intre ciclurile karmice.

Contrar parerii foarte raspandite, majoritatea oamenilor nu au mai avut una-doua vieti,cio multime.De aceea,daca avem de gand sa-i citim cuiva vietile sale anterioare, ne vor fl necesare cateva zile.

Influenta vietilor noastre anterioare asupra vietii actuale se schimba In permanenta. Invatamintele unei vieti anterioare pe care am trait-o ca pirat ne pot fi astazi inutile, dar anii de studiu intr-o scoala din Grecia antica pot asigura subconstientului nostru informatii pretioase. Tot ce am invatat in timpul vietilor anterioare se acumuleaza in noi.

Pentru majoritatea oamenilor acest proces se desfasoara in afara constiintei, dar imagini sau amintiri pot aparea in aura, atunci cand trebuie sa ne amintim lectiile vietilor anterioare.

Un clarvazator care studiaza aura pentru a obtine informatii despre viata anterioara poate deveni martorul unor scene care s-au petrecut candva, poate vedea oamenii in vesmintele epocilor trecute si poate auzi chiar discutii care au avut loc cu multe secole in urma. El poate vedea in aura simboluri

care reprezinta diferitele vieti ale individului: o floare de lotus este asociata cu viata unui budist sau cu o viata care are legatura cu unele forme de meditatie; crucea este asociata cu viata unui crestin etc.

Cine este interesat de filozofia orientala, poate sa extraga din memorie, fara sa fie constient de aceasta, lectiile invatate in timpul uneia dintre vietile sale anterioare pe care a petrecut-o in Orient. De aceea nu este de mirare ca in aura acestui om vor aparea imagini din aceasta parte a lumii. Cand va termina ciclul sau de lectii orientale, imaginile respective se vor decolora treptat si vor disparea din aura lui, iar in locul lor vor incepe sa apara alte imagini. Aura unui individ poate sa cuprinda scene din una sau mai multe vieti anterioare, simultan, si, in plus, imagini care reprezinta probleme nerezolvate din viata actuala.

Citirea vietilor anterioare aminteste foarte mult de citirea aurei si a chakrelor. Trebuie doar sa ne relaxam, permitand impresiilor sa ne umple pana la refuz, indiferent daca sunt gandite sau spontane. Trebuie sa ne urmam intuitia. Practica citirii psihice ne va spune cand trebuie sa-i povestim persoanei in cauza si cand nu despre viata sa anterioara. Un exercitiu de tipul ,,DA/NU" ne va ajuta sa luam hotararea justa. Atunci cand dorim sa cilim o viata trecuta, vom folosi urmatorul exercitiu, fie cu o persoana careia i-am mai citit, fie cu o alta, pe care o consideram potrivita. Putem folosi exercitiul acesta si pentru citirea propriei noastre vieti anterioare:

- 1. Ne relaxam.
- 2. Ne eliberam mintea si ne concentram asupra intre-barii: ,,Care sunt vietile anterioare care apar in prezent in aura pacientului?"
- 3. Acum privim aura pacientului. Lasatn acces liber oricaror impresii sau imagini. Ne mtrebam apoi despre momentul si pozitia geografica de unde provin scenele vazute.
- 4. Ne intrebam daca aceste imagini venite din trecut au o insemnatate in viata actuala a pacientului. Urmarim daca printre chipurile vietilor trecute apare vreo persoana din anturajul actual al pacientului si, daca da, in ce context?
- 5. Facem sa dispara aceste imagini. lesim din transa.

7.1. PREZICERILE, PRESIMTIRILE SI VIETILE VIITOARE

Putem arunca o privire in viitor? Putem sa ne prezicem propriul viitor, sau pe al celorlalti? Oamenii pun adesea aceste intrebari. Cand incepem sa ne trezim perceptia psihica, dorim desigur sa aflam daca este posibil sa activam aceste capacitati ascunse in noi. Daca prietenii vor afla ca ne folosim capacitatile psihice, vor spera, desigur, ca putem arunca o privire in viitorul lor, atat de elastic si de schimbator. Viitorul nu poate fi legal de un singur loc, nu poate fi fixat, definit sau masurat, dupa cum nu poate fi considerat dat si inevitabil. Viitorul poate fi totdeauna schimbat. In fiecare moment al vietii noastre ne cream propriui viitor, de la cele mai marunte probleme pana la cele mai serioase.

Cand cel care citeste psihicul priveste in viitorul cuiva, el observa ceea ce prevedem in momentul respectiv. Daca ceea ce ni s-a prezis nu se indeplineste, nu este foarte concludent, deoarece am fi putut sa ne schimbam planurile, chiar fara sa ne dam seama. Daca cititorul a putut identifica simboluri, el le-a interpretat dupa un sistem propriu, care poate sa difere de cel al individului respectiv.

Cand aruncam o privire in propriul nostru viitor, o vom face in starea de meditatie sau in faza de trecere de la starea de veghe la somn, caci atunci putem vedea multitudinea de posibilitati pe care vom sti sa le folosim. Nu putem spune daca este indicat sau nu sa ne dezvoltam capacitatea de previziune a viitorului, pentru noi insine sau pentru ceilalti. Pentru unii aceasta este o binecuvantare,

pentru altii, un blestem. Desigur, nu trebuie sa permitem ca aceasta capacitate psihica, ca orice altceva, sa puna stapanire pe noi.

Unele persoane cu darul previziunii tind sa vada numai evenimente negative, cum ar fi diferite boli, asasinate etc. Aceasta este alegerea lor, desi pot avea impresia ca nu sunt apti sa-si controleze capacitatile proprii. Oamenii ii intreaba pe clarvazatori: „Imi puteti spune cand va muri cutare persoana"? De cele mai multe ori, acestia aleg in mod constient varianta necunoasterii atunci cand este vorba de moartea cuiva. Raspunsul la aceasta intrebare ar reprezenta o prea mare responsabilitate, de aceea ei se straduiesc sa nu-1 cunoasca.

Exista o linie foarte precisa care desparte conducerea si amestecul altora in viata si planurile cuiva. Cand un prezicator trebuie sa-i spuna cuiva viitorul, el trebuie sa fie extrem de prudent. Poate sa faca preziceri foarte reusite, preziceri care nu se vor indeplini niciodata sau sa renunte. Daca intuitia ii spune ca prezicerea iI va ajuta pe cel in cauza sa vada nazuintete si viitorul posibil si daca va putea intelege toate acestea, prezicatorul se poate incumeta sa se pronunte asupra viitorului. De foarte multe ori oamenii sunt programati in totalitate. Daca le spunem: „Veti deveni medic, jurist etc.", ei sunt intru totul de acord si procedeaza intocmai. Este un mod comod de a evita responsabilitatea unei decizii independente. Este mult mai simplu sa spui: „Psihanalistul m-a sfatuit sa procedez asa."

Daca simtim ca astfel putem ajuta oamenii si ne place sa aruncam o privire in viitor, nu trebuie sa uitam sa-i prevenim ca decizia finaia le apartine.

Pe langa numeroasele vieti trecute, avem fiecare o multime de vieti viitoare. Ele pot fi vazute in aura. Dar este necesar sa tinem seama de un avertisment foarte serios: studiul vietilor viitoare poate duce la imbolnaviri psihice foarte grave, la dereglari serioase ale psihicului.

7.2. CUM SA NE CITIM VIITORUL

Doua exercitii ne vor ajuta sa ne citim viitorul. Ele pot fi folosite si in citirea viitorului unei alte persoane.

- 1. Ne relaxam.
- 2. Pe ecranul nostru mental desenam trei cercuri. Unul dintre ele va reprezenta „sase luni", altul - „un an", iar al treilca - „cinci ani".
- 3. Ne gandim la trei evenimente care arn dori sa aiba loc. Poate fi vorba de orice, de la cumpararea unui automobil nou sau a unei case, pana la renuntarea la fumat, pierderea kilogramelor in plus, stabilirea unor relatii amicale cu seful etc.
- 4. Ne convingem ca aceste trei dorinte trebuie sa-si afle locul in cercuri diferite, Nu le plasam in aceste cercuri, dar observam cum patrund in ele. Intr-un cere este posibil sa intre mai mult de o singura dorinta. Observam ce dorinta intra intr-un anumit cere si ce anume simtim. Daca dorim sa schimbam locul acestor dorinte dintr-un cerc in altul, o putem face. Daca un eveniment ramane in afara acestor cercuri, trebuie sa ne punem intrebarea ce data trebuie sa apara in dreptul acestuia. Aceasta data trebuie sa ne indice cati ani trebuie sa treaca pana cand renuntam la aceasta dorinta.
- 5. Facem sa dispara cercurile si iesim din transa.

Citirea viitorului pe un trandafir creat mental:

- 1. Ne relaxam.
- 2. Cream mental un trandafir. ii admiram culoarea, studiem forma petalelor, a frunzelor.
- 3. In stanga primei flori cream inca un trandafir. Acesta este destinat pentru urmatoarele sase luni incepand din prezent. Daca ceva nu ne place, de pilda culoarea, forma sau marimea, schimbam trandafirul. Facem sa dispara ambii trandafiri.

- 4. In partea dreapta a ecranului nostru cream o a treia floare. Este destinata celor sase luni care au trecut pana in momentul de fata. Studiem cu atentie diferentele intre prima si a treia roza. . Facem sa dispara toate florile.
- 5. Cream inca un trandafir. Acesta este destinat pentru anul urmator. Cream inca o floare, pentru urmatorii ani. Cream cati trandafiri dorim pentru urmatorii ani. Ei trebuie sa fie frumosi, sa ne incante. Facem sa dispara toate florile si iesim din transa.

7.3. MENTORII SPIRITUALI

La inceputul cartii s-a vorbit despre vindecarea cu ajutorul mentorilor spiritual, fara Invelis corporal, la care recurg numerosi vindectori. Este de dorit sa nu solicitam ajutorul acestor mentori daca nu suntem asistati de un specialist in domeniu.Exista insa un alt tip de mentori, la ajutorul carora putem recurge fara restrictii si fara teama. Fiecare om are cel putin un mentor spiritual care se gaseste in permanenta la limita exterioara a aurei sale. Fiintele neintrupate au in planul astral o multitudine de obligatii si misiuni pe care trebuie sa le indeplineasca. Una sau mai multe entitati de acest fel pot sa apara din cand in cand in calitate de sfatuitor spiritual. Putem fi foarte uimiti cand aflam ca ne gasim in permanent alaturi de acest sfatuitor, pentru ca majoritatea oamenilor nu vin niciodata, constient, in contact cu aceste spirite. Comunicarea are loc in plan astral, atunci cand dormim. Uneori oamenii discuta cu ei insasi, isi dezbat propriile probleme, decizii etc. Putem considers ca vorbim cu vocea noastra interioara - vocea acestei fiinte superioare - si nu vocea amintirii noastre. Interlocutorul poate fi si mentorul nostru de la care primim informatii despre viitor. Auzim adesea oameni spunand ca au un ,,inger pazitor" sau pe cineva care ii observa. Acesti oameni simt prezenta mentoriior lor.

Cand am luat hotararea sa ne intrupam si ne-am renascut, acesta a fost un eveniment favorabil in plan psihic. Entitatile care ne-au fost prietene in planul astral sau persoanele cu care am fost prieteni in alte vieti asista la acest eveniment. Din acest conclav al duhurilor, convocat in salonul maternitatii, cateva spirite raman alaturi de noi, pentru a se convinge ca suntem sanatosi, ca ne descurcam in planul fizic. Aceste spirite sunt insotitorii si sfatuitorii nostri. Daca in karma ne este scris sa ne imbolnavim in frageda copilarie, mentorii nu se amesteca in planurile existentei noastre. Aceasta se refera in egala masura la tot restul vietii. Pot aparea schimbari de destin daca persoana, prin comportamentul bun in aceasta viata, capata, prin credinta, stergerea karmei negative.

Pe masura ce crestem, tot mai multi mentori patrund in sfera noastra. Oamenii maturi au in medie cinci-sase mentori. Adesea, unul dintre mentori este conducatorul, iar ceilalti raspund de cate un aspect concret. De exemplu. unul se poate ocupa de munca si cariera noastra, altul de sanatate, al treilea de domeniul spiritual, altul de relatiile sexuale etc.

Pe masura ce ne schirnbam, unii mentori pleaca, altii vin. Daca incepem o noua munca, o misiune importanta si periculoasa, putem avea pentru aceasta perioada un mentor special. Unii mentori pot ramane permanent cu noi, aju-tandu-ne in toate situatiile.

Putem efectua cateva exercitii pentru a stabili contactul cu mentorii nostri. Trebuie sa tinem minte ca opiniile mentoriior spirituali nu sunt intotdeauna potrivite pentru noi, tocmai pentru ca ei nu au invelis corporal. Sfaturile lor trebuie urmate cu grija si prudenta, ca si sfaturile celor cu invelis corporal. Mentorii se afla langa noi ca sa ne ajute, nu pentru a ne schimba viata.

Exista o multime de procedee de comunicare cu mentorii spirituali, ca si cu diferiti oameni. Mentorii pot fi vazuti sub cele mai diverse infatisari si in momente diferite. Uneori, studiind aura unei persoane si cutandu-i mentorii spirituali, se pot vedea in aura sfere multicolore. Alteori poate fi vazut un chip de om. Daca mentorul prefera sa aleaga o infatisare omeneasca, inseamna ca vrea sa ne apara

sub infatisarea pe care a avut-o in una dintre cele mai reusite vieti ale sale, sau asa cum poate fi contactat cel mai usor.

- 1. Ne relaxam un minut, apoi impreunam palmele si formam un circuit inchis de energie.
- 2. Formulam in minte un apel catre unul dintre mentorii nostri, rugandu-1 sa ni se arate.
- 3. Desfacem palmele, luam o pozitie receptiva si permi-tem impresiilor sa vina spre noi. Putem vedea un chip ome-nesc, diverse modele sau culori. Putem sa nu vedem nimic, dar putem sa aflam cum arata mentorul, sa auzim o voce care-1 descrie etc.
- 4. Intrebam care este numele mentorului. Putem sa auzim acest nume, sS-1 vedem scris pe ecranul nostru mental sau sS-1 aflam, pur si simplu.
- 5. Intrebam mentorul care-i este misiunea pe langa noi sau sfera concreta de care se ocupa.
- 6. Ii multumim mentorului, ne luam ramas bun si iesim din transa.

Putem repeta exercitiul ori de cate ori dorim. Putem cere permisiunea sa ne vedem mentorul, spunand m gand: ,,Doresc sa-mi vad mentorul care se ocupa de sanatatea mea."

Exercitiul de mai jos este destinat primirii de informatii speciale si de sfaturi de la mentori.

- Ne relaxam, punem palmele impreuna. Formuiam intrebarea mental. Intrebarile pot fi: ,,Voi putea primi un nou loc de munca?", ,,Cum sa fac mai interesante intalnirile cu prietenii mei?", ,,Este cu adevarat utila aceasta carte?" Ne eliberam mintea si ne concentram intreaga atentie asupra intrebarii.
- Desfacem mainile, le punem pe genunchi cu palmele in sus si primim raspunsul. Il putem auzi, il putem citi pe ecranul mental.
- Multumim mentorilor, ne luam ramas bun si iesim din transa.

In timpul citirii psihicului unui pacient putem discuta cu mentorii acestuia, cerandu-le ajutorul, solicitandu-le sfaturi pentru pacient. Uneori ei doresc sa -i transmita ceva pacientului si ii cer vindecatorului sa o faca. In general, sfaturile lor sunt bune.

Pentru a intra in contact cu mentorii altor persoane, procedam la fel ca in cazul mentorilor proprii.

7.3. PROCESUL DE VINDECARE IN AFARA CORPULUI

Procesul de vindecare in afara corpului se aseamana foarte mult cu vindecarea pacientului absent. Vindecatorul isi indreapta atentia spre imaginea pe persoanei absente. La vindecarea in afara corpului, corpul astral al vindecatorului ii paraseste cu adevarat corpul fizic si intra in aura pacientului. Unii vindecatori prefera sa Iucreze in afara corpului altii, sa efectueze vindecarea pacientului absent. O persoana-medium este capabila sa-si supravegheze perechea aflata la munca si copiii ramasi acasa.

Trebuie sa simtim in mod real ce inseamna ,,Sa fim in propriul nostru corp", inainte de a iesi din el. Daca nu vom fi destul de grijulii, putem sa ne lasam usor energia proprie in aura altuia.

- 1. Ne relaxam. Verificam cat de bine suntem impamantati. Apoi urmarim indicatiile din capitolul al doilea despre vindecarea pacientului absent.
- 2. Ne aflam in coltul camerei. Apoi revenim in centrul propriului cap. Repetam acest procedeu de trei ori.
- 3. Revenim din nou in coltul camerei. Apoi trecem intr-o alta camera a locuintei noastre. Urmarim daca ne simtim diferit fata de situatiile anterioare.
- 4. De aici mergem pe acoperisul casei noastre.
- 5. Apoi, ne oprim pe un nor de pe cer.
- 6. Acum suntem in aura pacientului nostru. Cum ne simtim? Putem vedea culorile aurei? Ne impamanram pacientul. Apoi ii purificam aura si atragem energia cosmica, dupa care-i scaldam cu ea aura.

- 7. Patrundem in prima chakra a pacientului. O purificam.
- 8. Rand pe rand, curatam toate chakrele pacientului.
- 9. Daca una dintre zonele corpului pacientului are o maladie, patrundem acolo, ne imaginam energia de culoare portocalie si-i scaldam zona cu ea.
- 10. Revenirn in centrul capului nostru.
- 11 In aura noastra plasam un magnet si atragem cu el energia ramasa in aura pacientului. Repetam procedeul.
- 12. Iesim din transa.

7.5. CUNOASTEREA CORPULUI NOSTRU DE CATRE PROPRIUL NOSTRU SPIRIT

- 1. Ne asezam in pozitia de medium. Circulam prin corpul nostru lumina de culoare aurie.
- 2. Cream o roza (un trandafir) pentru noi. Studiem floarea cu atentie: culoarea, aroma, petalele.
- 3. Cream inca o floare (tot un trandafir) in locul in care, de obicei, plasam soarele. Acest trandafir este destinat pentru spiritul nostru superior. Studiem floarea.
- 4. Coboram a doua floare si o asezam chiar in capul ce-lei dintai, apoi permitem celor doua flori sa se contopeasca.
- 5. Facem sa dispara cele doua flori si iesim din transa.

CAPITOLUL VIII

DESCHIDEREA CELUI DE- AL TREILEA OCHI

8.1. TELEPATIA

Din vestitele tratate RADJA-YOGA, un pasaj spune: „Formele de concentrare care determina o perceptie senzoriala excesiva sunt cauzate de efortul organismului gandirii", iar comentariul lui SVAMI VIVECANANDA la acest pasaj; „Aceasta decurge natural din concentrare. Conform yoghinilor, prin concentrarea gandului la varful nasului vor fi percepute miresme minunate, tot prin concentrare pe varful limbii se vor simti senzatii extraordinare, iar in zona de mijloc a limbii se va simti o senzatie tactila ca o atingere.

Daca cel care efectueaza concentrarea isi va aduna senzatiile asupra palatului cerului gurii, va vedea lucruri neobisnuite, dar daca cineva a carui minte nu este linistita va dori sa efectueze unele din aceste exercitii, fara sa aiba incredere in ele, indoielile sale vor disparea, atunci cand, efectuand un timp exercitiile, va simti pe propria piele aceste efecte, daca va dovedi stapanire." (Svami Vivecananda,

8.2. CLARMIROSUL

Exercitiul care urmeaza consta in deschiderea capacitatilor de clarmiros. Se face dimineata inainte de a va scula din pat.

Timp de 15-20 de minute concentrati-va gandul la varful nasului, stand culcat cu fata in sus intr-o pozitie relaxata. Nu va ganditi la nimic. Radacina limbii se tine lipita de cerul gurii, in gand se zice mantra ,,OM", ca un dangat de depot auzit de departe. Rezultatul nu se va lasa mult asteptat. La inceput veti simti furnicaturi in varful nasului, uneori dureroase. Nu toti veti simti acelasi lucru. Va aparea ca din senin mirosul unui parfum usor, care va disparea in urmatoarea fractiune de seconda. Puteti avea aceste senzatii si in cursul zilei.

Reluand exercitiul, mirosul o sa apara mai puternic. O sa aveti senzatia ca cineva v-a parfumat intreg dormitorul, dupa care va disparea din nou.

Antrenati-va cu asiduitate, iar timpul pentru aparita parfumului inexistent se va scurta la urmatoarea concentrare. Veti ajunge sa-1 simtiti chiar dupa cateva secunde de la inceperea exercitiului,

Atunci cand acest miros va aparea dupa scurt timp incercati sa-l faceti sa apara si cand mergeti pe strada sau va aflati in locuri mai putin placut mirositoare. Acest lucru se face prin puterea gandului, cu respiratia abia perceptibila si cu gura inchisa, gandindu-va la varful nasului si pronuntand in gand fraza fermecata": .,Doresc sa-mi apara acel miros pe care-1 cunosc m timpul exercitiilor mele." Incercati sii nu respirati, acest miros va aparea spontan, chiar daca nu faceti efortul de a inspira ,,ceva care nu exista".

Facand aceste exercitii cu ucenicii mei, acestia au obtinut rezultate fenomenale chiar din primele minute de exersare. Inainte de a efectua exercitiile pentru clarmiros trebuie sa purificam centrii energetic prin diferite tehnici.

El poate fi declansat si fara ca omul sa facii vreun efort. Acest lucru se face prin concentrarea mentala a unui specialist in parapsihologie care detine clarviziunea, detecteaza punctul-senzor al clarmirosului legal de glanda pineala, declansandu-1 prin energia proprie.

Dar acest fenomen deschis fortat, ca si clarviziunea deschisa prin aceeasi metoda, nu este de lunga durata. Aproximativ la doua-trei luni se incheie, daca persoanci nu-i sta scris sa Ie aiba deschise sau nu staruie in cunoastere. Nu sfatuiesc pe nimeni sS si-l deschida fortat. Daca nu va este dat sa-I aveti deschis, nu se va deschide. Alteori destinu] ne ptine Tn fata diferite greutati si Tn timpul unor probleme grele o fire mai orgolioasa, sau care poate avea capacitatea de gandire psihica, are in minte o arma de distrugere. Am vazut si asistat la convorbiri de acest gen ale unor persoane care Tncercau Tn grup sa se concentreze printr-un clarvazator care le spunea ce se intampla cu corpul energetic al persoanei careia i se transmiteau fel de fel de senzatii unite, de care sarmanul nu avea habar. I-am oprit din acel start, Tnchizandu-i pentru moment viziunile clarva-zatorului cu un ecran mental. La un moment dat acesta a spus ca nu mai vede decat negru iar ,,marii distrugatori" s-au bucurat ca si-au distrus tinta. Am avut grija sa reorientez toate imaginile create de ei Tntr-un copac uscat de pe marginea drumufui si sa fac repedc o protectie persoanei atacate. Le-am spus ca nu este bine ce fac, ca mcalca etica si ca ceea ce fac ei de fapt se numeste ,,magie neagra".

Ucenicii mei au Tnvatat foarte constiincios exercitiul de clarmiros, astfel meat eraucei mai fericiti cand, venind lao noua lectie de curs, povesteau ce fel de miresme primeau. La foarte multi persista mirosul de santal sau unui asemanator mirului. Apoi, dupa zece zile de concentrare, spre rnarea lor mirare, toti simteau aceeasi mireasma.

O sa simtiti miresme altfel decat acelea la care v-ati gandit. Atunci cand veti dori sa va bucurati de un anumit miros, o sa apara. Incercati sa-I chemati cu gandul, dar nu uitati cat de important este varful nasului. Concentrati-va sa va apara mirosul de trandafir, care este mai puternic si se imprastie in toata casa. Mirosul acesta va persista un timp, iar dupa ce veti uita de el va disparea.

Veti fi capabili sa produceti orice miros pe care-1 doriti. O sa vi se para o iluzie. Nu va speriati, antrenati-va cu acelasi curaj. Uneori o sa va apara fara" nici un efort un miros la care nu va ganditi. Veti fi probabil singuri acasa si cautandu-l nu il veti gasi. Dar sa fiti atenti, in momentul in care va ganditi la ceva indepartat sau la o persoana anume, in acel moment va veni mirosul. Este posibil ca respectiva persoana sa se fi parfumat cu acel parfum, pe care il simtiti. Incercati sa luati contact cu persoana, rugand-o sa va arate ce fel de parfum foloseste. Pentru un control de la distanta, ganditi-va inca o data la ea si,daca va vine acelasi miros, fiti siguri ca este al ei.

Daca gandul va fuge la cineva care se roaga acasa, sau in acel moment se afla la biserica, va poate aparea mirosul de busuioc sau tamaie, de lumanari aprinse sau al candelei din biserica. Puteti sa-i dati un telefon mai pe seara acestei persoane si s-o intrebati daca nu cumva a fost la biserica. Daca nu se confirma, intrebati-1 ce facea la ora la care ati perceput mirosul. Fiti sigur ca va spune ca se ruga lui Dumnezeu.

Va veti dovedi ca nu ati muncit in zadar si ca nu aveti de-a face cu o iluzie, ci cu ceva real.

Experientele au dovedit ca distanta nu are nici o importanta. Veti simti de la intrarea in apartament mirosul robinetului de gaze care n-a fost bine inchis. Veti simti ce se pregateste azi pentru cina, daca veti dori sa stiti. Veti putea percepe mirosul unor flori de la un balcon pe care il priviti din strada, fara sa vedeti ce fel de flori sunt acelea.

Explicatia acestui fenomen este simpla: prin concentrarea la varful nasului, respiratia se opreste instantaneu.

Ca urmare apare involuntar dorinta de a mirosi aerul, de parca ne-am astepta in fiecare moment sa percepem un miros. Concentrarea gandului la varful nasului are rolul de trambulina necesara pentru a trezi dorinta de a mirosi. Aceasta dorinta in permanenta crestere excita nervii olfactivi si ii sensibilizeaza intr-atat, incat se acordeaza intr-o lungime de unda mai mica si pot percepe astfel miro-suri mai fine, mai discrete, inaccesibile oamenilor normali datorita distantelor. Capacitatea care se dezvolta prin exerasarea de lunga durata nu se pierde si hipersensibilitatea nervilor olfactivi ramane, atunci cand fenomenul initial dispare.

8.3. CLARGUSTUL

Dupa ce ati obtinut rezultate in ,,clarmiros" treceti la exercitiile urmatoare, de concentrare asupra varfului limbii. Rezultatul dorit va veni mai repede decat in primul caz avand deja deschis un senzor de pe traseul tainic.

Exercitiul se poate face si stand pe un scaun. dar este mai eficace cand il faceti in pozitie culcat.

Ochii se tin inchisi, gura la fel. Varful limbii se tine lipit de cerul gurii dupa dintii din fata. In gand se zice mantra ,,OM", iar concentrarea se face la varful limbii cu dorinta de a simti un oarecare gust (dulce, acru, sarat). Partea intere-santa a exerdtiului va fi ca pe langa o intensitate neobisnuita, aproape supranaturala, a senzatiei gustative, veti obtine senzatia de satietate, atat de puternica, inclt multa vreme dupa aceea nu veti avea pofta de ,,specialitatile pe care le-ati putut gusta" in acest fel.

Foarte repede veti reusi sa va controlati gustul cu ajutorul vointei si veti fi capabil sa va provocati orice gust veti dori.

Daca mirosul este un gen de emanatie si permite astfel sa explicam faptele prezentate, cu totul alta trebuie sa fie explicatia propagarii gustului. Pentru aceasta trebuie sa existe un contact, chiar si extrem de scurt, al limbii cu obiec-tul respectiv. In conditii normale chiar si o distanta" in acest caz ne va fi de real folos.

Perceptia va exista de fiecare data cand vom dori sa reproducem acest experiment. Oare toate acestea nu sunt halucinatii? Dupa definitia data de un specialist american in 1963, care a intocmit un lexicon cu ajutorul celor mai vestiti specialisti din toate domeniile cunosterii, ,,halucinatie" inseamna perceptia unor obiecte care in realitate nu exista, sau senzatii resimtite fara nici o cauza, date de obicei de tulburari ale sistemului nervos, asa cum se intampla in cazurile de delirium tremens.

In primul caz aceasta definitie nu se potriveste perceptiilor noastre, deoarece mirosurile si gusturile pe care le-am simtit corespund unor obiecte pe care le-am mai simtit in realitate. Avand cauze exterioare, ele nu pot fi presimtite. La fel ca in cazul mirosului, simtim foarte pregnant si gusturile de la distanta.

Daca omul isi poate ascuti mirosul atat de mult, incat prin simpla concentrare, sa depaseasca distantele si barierele materiale, aceasta capacitate nu este o halucinatie. Altfel ar trebui sa credem ca toate popoarele apropiate de nature sunt prada halucinatiilor, sau la fel am putea spune despre cainii si pisicile care au aceste simturi foarte dezvoltate.

Trebuie sa recunoastem ca simturile noastre pot deveni partase la asemenea clarsenzatii, numai ca toate proprietatile percepute de organele noastre (forma, culoare etc.) cuprind alaturi de natura materiala si o natura fina greu sesizabila. Aceasta inseamna ca intreaga materie este o radiatie de culoare si mirosuri, care depaseste infinit ceea ce putem simti cu degelele sau cu gustul.

Din oceanul de unde sonore omul poate percepe in mod normal un interval de sapte-opt octave, iar din domeniul undelor luminoase rogvaiv-ul (de la rosu la violet).

Toate celelalte nuante, radiatiile infrarosii, ultraviolete, roentgen,
alfa, beta, gama, radiatiile tehnice etc. raman nepercepute, desi in realitate ele exista.

Un om care este capabil, prin exercitii adecvate, sa-si dezvolte in mod extraordinar capacitatea olfactiva, isi va dezvoita si celelalte simturi.

8.4. DESCHIDEREA SIMTURILOR IN HIPNOZA

La persoanele care doresc sa-si deschida aceste simturi in stare de hipnoza acest lucru are loc ,,in proportii astronomice" - se pot deschide si ascuti la maximum.

Daca intr-o mana a celui hipnotizat pentru controlul acestor capacitati se aseaza o greutate numai cu un gram mai mare decat in mana cealalta, acesta va sesiza imediat diferenta. La fel se va intampla daca veti trasa pe jos o linie de trei milimetri si alta doar de unu, le va deosebi si pe acestea. Daca in una din doua sticle de vin identice vor fi puse doua trei picaturi de lichid de alta culoare, persoanele aflate sub hipnoza o va deosebi.

Urechea unui om normal percepe vibratiile cu o frecventa de la 8 la 646 000 oscilatii pe secunda, dar dupa deschiderea clarauzului in stare de hipnoza le va putea percepe pana la 10^{19} oscilatii pe secunda. Aceasta cifra constituie mai mult decat frecventa radiatiilor gama-invizibile. in stare hipnotica se poate foarte usor vedea aura emisa de oameni sau obiecte. Aceste senzatii sunt percepute de al saselea sirnt care se activeza in creier in portiunea dintre sprancene. Acolo, in acel spatiu de vid, se formeaza imaginile ,,clarvazului".

8.5. CLARVIZIUNEA

Indicatia din YOGA-SUTRA privind concentrarea asupra palatului cerului gurii pentru deschiderea clarviziunii pare la inceput nebuloasa". In cazul deschiderii celorlalti doi senzori era vorba despre stabilirea limitelor nervilor olfactiv sau gustativ pe o anumita lungime de unda, capatul respectiv a) nervului aflandu-se foarte aproape de punctual nostru de concentrare (varful nasului sau al limbii). Argumentul ca nervul olfactiv nu se afla in varful nasului poate fi combatut, deoarece prin concentrare starea de tensiune se transmite treptat fn zona respectiva.

Dar cum se poate explica transmifcrea acestei concentrari a gandului mai departe, prin faringe, pana la incrucisarea nervilor optici, nemijlocit langa hipofiza, caci doar in aceasta zona se pot percepe oscilatiile invizibile ochiului. Experientele facute in aceasta directie dau viziuni uimitoare, dar succesul lor este limitat. Concentrarea nu trebuie facuta asupra cerului gurii, ci asupra chakrei Ajna, centrul substantei fine care se afla intre sprancene. Adevarul este ca aceasta e o munca destul de grea. De aceea se cere curaj in inceperea anumitor exercitii, iar in ocultism nu au ce cauta oamenii fricosi. Nu li se va deschide niciodata nimic nici acelora orgoliosi sau invidiosi. Mai bine va lasati pagubas chiar de la inceput daca sunteti astfel rnotivat. In momentul interventiei unuia dintre factorii care fac parte din prostia omeneasca centrul respectiv se inchide automat.

Exercitiile trebuie sa le desfasurati cu regularitate si ritmicitate, dar mai mult decat orice - verificarea viziunilor, Luati in considerare si retineti ca trebuie sa deosebiti imaginile reale de cele virtuale.

Puteti face un mic experiment, daca mai locuiti cu cineva in acelasi apartament. Fie ca persoana respectiva aseaza in fiecare seara un obiect intr-un anumit loc, fie ca acesta este o stalueta sau o vaza, trebuie ca a doua zi din pat, cu ochii inca inchisi, sa vedeti acel obiect aflandu-va in alta camera. Faceti acest exercitiu timp fndelungat, Ar trebui de fiecare data sa-i identificati noul Joc unde este bine pus de acea persoana.

De obicei mesajele vin de la un mentor spiritual care va va directiona in cautarea obiectului ascuns. Veti putea receptiona mesajele acestuia si ar fi de folos daca vi le-ati nota.

Poate fi de folos si tehnica respiratiei din Radja-Yoga, pentru trezirea lui KUNDALINI, dar vedeti sa nu incurcati borcanele. Din toate invataturile pe care le-am facut singura, pana intr-un anumit loc am mers foarte bine, Dar com-plexitatea excrcitiilor adaugate de sine statator mi-a stagnat viziunilc. Nu mai stii atunci ce s-a intamplat. Mai faceam concentrari de acest gen si cu prietenii, ascunzand lucruri diferite, pentru a le gasi. Aceasta chiar ma amuza la inceput. Odata un coleg tot ascundea o moneda veche din loc in loc si de fiecare data o gaseam, dar i-a venit ,,ideea" sa n-o mai ascunda in casa, ci si-a bagat-o in gura. In viziunile noastre aparea moneda si doar fugitiv irnaginea colegului nostru cu un zambet pe buze. De obicei se ,,vedea" un mic ,,tablou" legat de moneda, dar tot el aparea in imaginile noastre. I-am spus ca n-a ascuns moneda si ca se afla la el, dar nu pricepeam in ce loc. Am perceput zambetul, fiindca la a doua concentrare a aparut in viziune doar gura si buzele, zambind. Am deschis ochii si am zis toti o data - gura! O gasisem, in sfarsit!

Pentru deschiderea ochiului al treilea, concentrarea gandirii se face numai pe centrul dintre sprancene - chakra Ajna. Dupa experimentele de mai multi ani facute de Saharov, acesta a ajuns la cel mai usor procedeu de deschidere a ,.ochiului al treilea", printr-o metoda dictata de mentorul lui spiritual. Aceasta metoda am praeticat-o si eu si mi-a fost de un mare folos. Fericirea a fost ca rezultatele au venit foarte repede. Metoda lui Saharov este folosita de toate scolile ruse pentru deschiderea chakrei Ajna. O sa descriu aceasta metoda pe care am practicat-o la una dintre scolile facute de mine si care mi-a deschis mari orizonturi.

8.6. AL TREILEA OCHI

Formula de deschidere a ochiului al treilea este o tehnica ce are o sonoritate deosebita in sanscrita: ,,OM MAGNE ME SAMRHITA, KHAMADINATHAM RADJA SIDHA." Traducerea este: ,,Norii sunt adunati asupra mea in activitate, intr-un singur punct, cerul este in observare intr-o corecta inactivitate pentru realizarea stapanirii." Ce inseamna aceste cuvinte? Ce fel de nori si care cer? Nici cerul si nici norii nu sunt reali, fapt ce rezulta din faptul ca, intr-o corecta inactivitate, acesti nori trebuie sa fie adunati intr-un anume loc, adica sa se afle intr-o legatura oarecare cu dumneavoastra. lar cuvantul ,,cer" In sanscrita ,,KHA" tnseamna in primul rand orificiu al corpului omenesc (in conceptiile indiene astfel de orificii sunt noua: doi ochi, doua nari, doua urechi etc.). Deci nu se potriveste. lar in al doilea rand mai inseamna si spatiu aerian, ,,eter", si poate fi tradus si ca ,,cer", dar acest sens pare a fi tot nepotrivit, desi SVAMI SHIVANANDA TARASHVATI citeaza o minunata indicatie a vechilor yoghini hindusi, demna de atentie. Aceasta glasuieste:

,,Cel care practica exercitii yoga si este Tn stare sa-si vada imaginea reflectata pe cer poate afla daca intreprinderea lui va fi incununata de succes."

Yoghinii care stapanesc pe deplin avantajul concentrarii spun: ,,in lumina reflectoare a Soarelui priveste-ti propria reflectare pe cer, cu privirea ferma. Dupa ce o vei vedea pe cer, in curand il vei afla pe Dumnezeu."

Cine isi zareste umbra in fiecare dimineata pe cer, acela va avea viata lunga si nu va muri intr-un accident. Daca viziunea acestei umbre este clara, va avea victorii si succese. Ei isi vor putea invinge Prana si vor putea merge oriunde. Tehnica este destul de usoara si deprinderile practice pot aparea in circa sapte-zece zile.

,,Cand rasare Soarele asezati-va astfel incat corpul dumneavoastra sa faca umbra pe pamant si s o puteti vedea cu usurinta. Intoarceti privirea ferma la umbra de jos, in regiunea gatului, pentru cinci-zece secimde, apoi priviti pe cer. Daca va veti vedea intreaga umbra pe cer, este un semn foarte bun. In cazul in care nu o puteti vedea de la inceput, continua exercitiul pina o veti sesiza. Acest exercitiu poate fi practical si la lumina Lunii." *(Lectii practice de yoga,*) Este o tehnica destul de straveche, care promite multe.

Urmatoarea semnificatie a cuvantului ,,KHA" este ,,punctul dintre sprancene". Aici se gaseste, asa cum arata numeroasele reprezentari ale zeilor indieni, toate puterile miraculoase, inclusiv ,,vederea sacra". lata ce spune despre acest centru SATHACRANI RUPANTANTRA ,,Cand un yoghin inchide concentrarea sa interioara impotriva temeliei lumii exlerioare si o descompune, el vede in acest loc o scanteie luminoasa si apoi o flacara arzand, care seamana cu stralucirea Soarelui intre Cer si Pamant."

In invatatura mistica yoga, al treilea ochi se afla in interiorul acestei flacari. In SHIVA-YOGA se spune: ,,Gandul este in centrul dintre sprancene in forma flacarii opaitului si in mijlocul lui este ochiul intelepciunii."

Aceasta zona are semnificatia ,,OCHIULUI CUNOASTERII" . In sensul cel mai larg al cuvantului, caruia ii sunt deschise atat cele prezente in trecut, cat si viitorul, in aceeasi masura. Deschizandu-se chakra Ajna, are loc deschiderea capacitatilor ascunse - clarviziunea, clarauzul. Yoghinii moderni sunt de acord cu acest lucru. In lucrarea sa *Autobiografia unui yoghin,* PRANDJAM YOGANANDA numeste acest centru ,,Ochi spiritual atotstiutor" sau ,,Lotusul cu o mie de petale al Luminii". lar Svami SHIVANANDA spune: ,,La fel cum tree razele luminii prin sticle sau razele roentgen prin obiecte, yoghinul poate vedea obiectele de dupa un zid gros, poate afla continutul unei scrisori sigilate, poate vedea comorile ascunse sub pamant cu ajutorul ochiului sau spiritual interior. Acest ochi spiritual este ochiul intuitiei."

Faptul ca acest al treilea ochi, denumit si ochiul lui SHIVA, poate vedea nelimitat in spatiu a fost demonstrat nu numai teoretic, ci si practic. Este necesar doar sa se fundamenteze stiintific cum invinge acest al treilea ochi timpul, adica felul cum actioneaza in a patra dimensiune. Faptul in sine nu necesita alte demonstratii.

Deoarece acest ochi se afla in afara actiunii spatiului, sfera actiunii sale este in afara ceior trei dimensiuni, deci in a patra dimensiune, in timp.

Totodata trebuie sa subliniem ca, asa cum demonstreaza practica celor mai vechi timpuri, in cazul tuturor clarvazatorilor, ca in zilele noastre, capacitatea acestui ochi nu sufera" influenta distantei in spatiu si timp, ci infringe orice distante si orice timp.

Cu totul altfel se intampla in cazul perceptiei materiale. Dupa cum stim, greutatea scade proportional cu patratul distantei, astfel incat la o anumita distanta radiatiile cele mai puternice sunt oprite de ecrane de o anumita grosime (de exemplu, radiatiile gama sunt oprite de un ecran de fier cu o grosime de 30 de centimetri, radiatiile cosmice - de un ecran din plumb cu grosime de pana la 2 metri). Radiatiile percepute insa de al treilea ochi, numite si raze CHARPANTIER, sau ,,N-RAZE", nu-si reduc intensitatea la nici o distanta si nu sunt oprite de nici un obstacol material.

8.7. TREPTELE MAESTRULUI

In functie de gradul de deschidere a celui de al treilea ochi, se disting patru trepte de viziuni.

1. Pe treapta inferioara se afla viziunile de lucruri neobisnuite. Sunt vazute imagini ciudate, atragatoare, dar nu produse ale fanteziei, ci fenomene pe deplin normale, tipuri sau parti ale acestora in lumina stranie, in nuante de culori neobisnuite si fara nici o legatura cu orientarea de moment a gandurilor celui care le vede. Poate aparea ideea ca aceste viziuni sunt halucinatii. Dar oare realitatea este profund materiala, este numai ceea ce percepem cu cele cinci simturi limitate ale noastre? Daca, asa cum am aratat mai sus, perceptia noastra cu ajutorul simturilor se poate largi pana la anumite limite, unde este atunci limita realului perceptibil? Psihologia noastra occidentala se simte derutata in fata acestor aspecte nereale si totusi percepute, iar stiinta noastra scolastica este mai mult decat inclinata sa includa astfel de fenomene stranii la rubrica contradictorie si care nu spune nimic intitulata ,,halucinatii".

Ce se spune despre aceasta psihologia indiana? Yoghinii vorbesc despre asa-numita MANAS CHAKRA sau centrul gandirii, reprezentat in mod simbolic printr-un lotus cu sase petale centrul de perceptie cu sase canale nervoase. Cinci dintre ele sunt canalele simturilor noastre normale: vaz, auz, miros, gust, simtul tactil. Al saselea canal serveste drept conductor pentru impresiile care apar din interior, cum sunt visele si halucinatiile. La prima vederene ne mira imbinarea perceptiilor sanatoase (vise) si nesanatoase (halucinatii), dar aceasta nu este deloc intamplatoare. A sasea petala a chakrei manas este legata de LOTUSUL CEL CU O MIE DE PETALE AL LUMINII, considerat sediul spiritului nostru, iar MANAS CHAKRA este sediul constiintei noastre treze.

Acest fapt este deosebit de important, deoarece in perioada de veghe constiinta percepe realitatea prin cele cinci cai nervoase, iar in timpul somnului, cand cele cinci simturi nu functioneaza, aceeasi constiinta conduce imaginile visului sau fanteziei prin al saselea canal, adica direct de la Lotusul cu o mie de petale catre al treilea ochi.

Cand cele cinci organe de simt exterioare sunt decuplate, in timpul somnului sau in alte conditii, incepe sa functioneze si sa se dezvolte aceasta a sasea petala a chakrei MANAS, prezentand in fata vederii noastre interioare imaginile visului sau halucinatiei.

Aceasta este o pura teorie. O dovada concludenta in sfera practica o constituie, fara sa stie, tocmai stiinta noastra occidentala, prin intermediul psihologilor D.R. Hebb si Haron Woodbreewore.

Deoarece persoanele testate nu erau oameni bolnavi, cu halucinatii frecvente, ci oameni tineri, pe deplin normali, in timpul experientelor au fost deconectate in mod artificial, pentru o perioada, cele cinci organe de simt. lar halucinatiile au fost in acest fel reactia pe deplin normala a constiintei la relaxarea impusa trupului si suflelului. Aceasta reducere a starii de tensiune a fost comparata in mod eronat cu lenea. Mai mult, studentii testati de cei doi cercetatori s-au ocupat totusi de ceva anume la inceput (s-au gandit la problemele lor) si abia dupa ce deconectarea silita a simturilor exterioare a progresat suficient, au inceput sa vada animinale preistorice, oameni galbeni, colti de mamut etc. Viziunile studentilor sunt dovada ca a sasea petala a incepul sa functioneze treptat si sa deruleze embrioane de impresii ale celui de al treilea ochi.

Daca s-ar continua experimentele acestor savanti studiind stiintific si sistematic aceste perceptii neobisnuite, in loc de a reactiona cu spaima, s-ar putea obtine date care sa deschida noi perspective in aceasta directie, iar stiinta noastra ar avea noi posibilitati stralucite de cercetare si cunoastere. Astfel, dispunem totusi de dovezi privind faptul ca asa-numitele halucinatii apar altfel decat prin organele de simt. Aceleasi dovezi le ofera si stiinta indiana yoga, in afirmarea ideii ca omul, daca reuseste sa-si decupleze pentru un timp simturile, intra intr-o stare in care poate percepe transcendental.

Fiecare concentrare corecta a gandurilor serveste acestui scop. Ea abate atentia Spiritului de la cele cinci simturi exterioare, le deconecteaza intr-o masura favorizanta deschiderii celei de a sasea petale a Lotusului.

Prima consecinta nemijlocita este, in sensul celor prezentate, un fenomen pe deplin normal si de inteles: visele devin mai bogate in continut, mai explicite, mai logice si mai vii. Chiar daca de obicei nu visati sau visati foarte rar, dupa primele zile de astfel de exercitii vor incepe sa apara vise usor de memorat, In cursul urmatoarelor luni, cei care practica astfel de exercitii constata aparitia de imagini, viziuni si reprezentari in stare de veghe (in conditiile deconectarii simturilor pe timpul concentrarii).

Acesta nu este un fenomen legat de boala, este la fel de normal ca gandurile, care, asa cum vom vedea mai tarziu, nu sunt create de mintea noastra, ci sunt doar inregistrate de ea. Ele vin si pleaca fara sa stim de unde si incotro. Acestea sunt corpuri straine care primesc de la noi forta, culoare si impuls, asemenea unui bulgare de zapada, pe care il rostogolesc toti participantii la joc, si care devine foarte mare sau se sfarama in mai multi bulgari mici.

Gandurile cuceresc vremelnic mintea noastra, pun stapanire temporar pe constiinta precum niste oaspeti neasteptati intr-un hotel, pentru ca apoi sa piece din nou. Cine se indoieste de aceasta sa se aseze mai comod, sa-si relaxeze trupul si constiinta si sa dea frau liber gandurilor, fara sa le limiteze sau sa le intrerupa.

Dupa cateva minute experimentatorii se vor convinge ca in constiinta lor se inregistreaza ganduri neasteptate, uimitoare, absurde, uneori chiar revoltatoare, care nu pot fi explicate ca fiind de trecut, de educatie sau de orientarea generala a gandirii.

Atunci experimenratorul va fi cuprins de o senzatei neplacuta si isi va intrerupe firul gandurilor. Experienta merita insa facuta.

2. A doua treapta a viziunilor se atinge cand incepem sa facem ordine in impresiile acumulate in cadrul primei etape. Aceasta se manifesta prin faptul ca viziunile anterioare, acele fenomene neobisnuite, se dovedesc pe deplin normale, deoarece pot fi recunoscute in obiectele sau fenomenele familiare, vazute insa dintr-un punct de vedere inedit.

Astfel se explica faptul ca imaginile cuprinse in a doua treapta a viziunilor, desi ne ofera obiectele pe care dorim sa le vedem, totusi ne prezinta detaliile acestora totdeauna in alt fel decat ne asteptam. E o dovada in plus ca nu avem de a face cu autosugestii sau cu imaginatia, ci ca este realitatea. De regula, totul este asa cum trebuie sa fie, dar vazut in mod diferii. De exemplu, casa o vedem privita dintr-un colt sau de pe acoperis, adica asa cum nu am avut ocazia niciodata sa o observam cu adevarat.

O a doua particularitate a celei de a doua trepte de viziuni este miscarea proprie a acestora, asemenea unui film sau unui peisaj slab luminat sau nocturn. Aceasta se petrece deoarece la inceput imaginile sunt slabe si intunecate, ca niste fotografii vechi si decelerate, devenind mai intense si mai colorate pe masura ce a continuant experimentele. Miscarea si viata lor proprie sunt independente de vointa observatorului, de aceea ele nu constituie rodul fanteziei sale. Totodata, aceste viziuni mai au si o alta particularitate uimitoare: raspund la o intrebare pusa nemijlocit. Este suficient sa ne gandim in timpul viziunii la orice detaliu al acesteia si el va aparea imediat in imagine, putand devansa chiar momentul in care ne inregistram intrebarea.

Aceasta este din nou o dovada a caracterului exterior timpului (atemporalitatea) pe care il au razele spirituale (sutteresti). Totodata, ne convingem cu uimire ca aceste raze trec prin orice obstacole, ca pentru ele nu exista nici un fel de ecran, perete protector sau granita. Imaginile viziunilor acestei a doua trepte se refera de cele mai multe ori la prezent sau la trecutul foarte apropiat, mai rar la trecutul mai indepartat si extrem de rar la viitor.

Ele pot fi de asemenea ganduri-forma ale altor persoane, indeosebi daca obiectul concentrarii constituie un simbol religios sau altceva similar, asupra caruia se concentreaza gandurile si meditatia a mii de oameni. Aceste imagini nu sunt rodul fanteziei, care genereaza fenomene mult mai putin vii si bine conturate.

3. In a treia treapta de viziune, imaginile evolueaza pana la o claritate deplina si o frumusete a culorilor cu nimic mai prejos decat cele redate cu ajutorul ochilor nostri fizici. Dar viziunile dureaza putin timp si se sting instantaneu, timp de aproape un minut dupa aceasta mentinandu-se ca straiucirea unui bec pe retina dupa intreruperea curentului electric (ca un fel de palpait). Acest fenomen este semnul tipic celei de a treia trepte, la fel ca straiucirea caracteristica, ca o aureola a tabloului. Spre deosebire de viziunile primelor doua trepte, pline de imagini slab luminate, care se deplaseaza timp idelungat prin fata ochiului nostru interior, viziunile din treapta a treia se aprind instantaneu la intensitatea maxima si dau o senzatie de parca iti parasesti propria piele. Aceasta senzatie de extaz dureaza pe toata durata viziunii si se stinge treptat, lasand o urma incandescenta. Trebuie sa ne obisnuim ulterior ca aceasta senzatie deosebita sa nu ne impiedice sa mai percepem tablourile.

Cele trei etape descrise evolueaza una dupa alta si prezinta, in conditiile cresterii lente a claritatii, imagini reale ale lumii substantelor subtile, aceasta fidela reflectare a sferei noastre materiale primare.

Ele pot fi atinse, mai mult sau mai putin usor, de toti oamenii care se antreneaza suficient folosind o tehnica adecvata. Femeile sunt mai potrivite pentru aceasta, datorita echilibrului lor stabil. Nevazatorii, ca urmare a aspiratiei lor foarte puternice catre lumina si dorintei permanente de a putea sa vada, au de asemenea o disponibilitate sporita pentru viziuni. Oricine gandeste are darul celei de a doua vederi si succesele sale depind la urma urmei numai de rabdarea, stapanirea de sine si capacitatea de concentrare.

4..A patra treapta este etapa Maestrului. Daca o reglare de catre constiinta a acestui ochean sufletesc si fixarea lui asupra unui anumit obiect, ca intr-un focar, constituie caracteristica primelor trei trepte, cea de a patra este caracterizata de perceptia spatiala.

Aceasta perceptie este simulate din toate partile. O stapanire perfecta a ei transforma omul in Adept - ,,Cel care nu mai are ce invata", deoarece el vede tot ceea ce doreste, orice lucru asupra caruia vrea sa-si indrepte ochii sufletului. El nu mai este nevoit sa caute in carti pentru a invata din experienta si cunostintele altora, nu mai trebuie sa faca deductii logice pe baza experientei celorlalti, cum sunt nevoiti muritorii de rand, cu perceptiile lor limitate in spatiu si timp, caci nimic nu va ramane ascuns celui de al treilea ochi al unui Adept. Pentru a exemplifica starea initiala pe aceasta treapta a viziunilor, vom prezenta trairile lui PARADJAMS YOGANANDA:

„Aerul din plamanii mei parca fusese extras cu o seringa nevazuta, iar corpul era perfect linistit,dar nu inactiv. A urmat largirea extatica a contiintei mele. Puteam sa vad la multe mile distanta, vedeam clar pe malul opus al Gangelui, in stanga mea, dincolo de templu, toate imprejurimile asezarii Dashki Nesyara. Peretii tuturor cladirilor erau luminosi si transparenti, vedeam prin ei oamenii miscand pe campiile din departari. Eram fara suflare si trupul imi era ciudat de linistit, dar puteam sa-mi misc liber mainile si picioarcle. Timp de cateva minute am facut incercari sa-mi inchid si sa-mi deschid ochii. Corpul meu parea facut dintr-o substanta eterica, gata sa pluteasca in aer. Perfect constient de tot ce era fizic in jurul meu, m-am oriental si am facut cativa pasi, fara sa intrerup aceasta viziune prea fericita" *(Autobiografia unuiyoghin).*

CAPITOLUL IX

TEORIA SI PRACTICA TRAGERII SPIRITUALE CU ARCUL

Cand privim un anumit timp doar un singur obiect oarecare, constiinta noastra se gaseste in apropierea obiectului, de parca „tentaculele" sufletului s-ar intinde pana la obiectui observat. Imediat ce inchidem ochii, „tentaculele" se retrag, de parca am retrage constiinta inapoi la baza nasului. Daca deschidem din nou ochii, constiinta inainteaza, iar daca ii inchidem revine la radacina nasului.

Prin urmare, constiinta se deplaseaza o data cu privirea. Vom face acum inca o experienta. Dupa ce am inchis ochii, ne imaginam obiectui pe care tocmai 1-am observat. In aspiratia sa de a retine obiectui observatiei, constiinta porneste lent in interiorul capului acolo unde de fapt este locul, resimtindu-se in aceasta zona din mijlocul capului o presiune oarecare, perceptibila.

Aceasta nu dureaza prea mult, in scurt timp, vom simti din nou, pe neasteptate, ca privirea si o data cu ea si constiinta sunt orientate din nou din afara". Constiinta se deplaseaza in aceste doua directii, dar pana cand ne vom concentra asupra a ceva anume, ramane la radacina nasului. Aceasta presiune apare exact in locul m care se afla hipofiza (deasupra mijlocului liniei care uneste orificiile celor doua urechi). Dar indata ce constiinta se va transfera din acest cental mai departe spre interionil capului (catre glanda pineala), privirea (ochilor inchisi) tinteste din nou inainte. Sageata este lansata.

Astfel, am aflat taina tragerii spirituale cu arcul inainte de a prezenta in detaliu procesul actiunii telepatice asupra lumii inconjuratoare. Vreau sii subliniez ca, din cauza lipsei evidente a mijloacelor lingvistice, suntem nevoiti sa recurgem la termeni straini de psihologie si telepatie. Am in vedere aici cuvinte ca ,,ARC", ,.A TRAGE", ,,SAGEATA" etc. Nu trebuie sa ne incomodeze aparenta lor ,,nestiintifica". Tendinta catre o exprimare intr-un limbaj elevat, ,,stiintific", este proprie europenilor. Filozofii indieni prefera sa foloseasc termenii limbajului uzual.

9.1 ETAPE

Procesul actiunii telepatice se descompune tn urmatoarele etape:

SE IA ARCUL -Deoarece ARCUL este reprezentat de silaba ,,OM", repetarea la inceput a acestui cuvant (chiar si in soapta) excita intreaga zona a hipofizei (vom arata mai jos din ce cauza se petrece aceasta). Repetarea silabei ,,OM" cu o pronuntie corecta (A-O-U-MMM, ca un singur sunet, chiar de la ,,A" incepe cu un zumzet) realizeaza in plus o concentrare a spiritului.

SE ASEAZA SAGEATA - Deoarece sageata semnifica principiul gandirii (Duhul, Spiritul sau propriul ,,EU" sau ATMAN), aceasta inseamna alegerea unui anumit obiect drept tinta.

OCHIREA TINTEI- Este deja explicat TRATAKA sau UPAZA - devotamentul fata de obiectul care determina orientarea spirituala - simtul oriental spre reprezentarea obiectului.

INTINDEREA ARCULUI - Intinderea arcului cu sageata in sensul opus obiectului, retragerea, adica deplasarea constiintei catre centrul capului. Aceasta tensiune se realizeaza exclusiv printr-o cufundare tot mai mare in natura obiectului. Cand aceasta tensiune (concentrare) atinge punctul maxim, are loc lansarea sagetii, adica constiintei care zboara acum catre tinta sa.

ZBORUL SAGETII- Arcasul priveste catre tinta asteptand lovitura. El nu mai retine sageata (nu-si mai concentreaza gandul), ci observa daca sageata lui a nimerit in centrul tintei, alaturi (viziunea nu este cea dorita, ci apar viziuni neobisnuite) sau a cazut pe pamant fara sa loveasca tinta (absenta viziunii). In acest din urma caz, arcasul trebuie sa puna o noua sageata in arc (trebuie sa reia concentrarea de la inceput), caci dupa ce ai lansat sageata nu mai poti face nimic altceva, decat sa vezi daca nu cumva vantul a abatut-o si nu loveste tinta. Aceasta observare a tintei nu este, dupa cum vedem, in mod obligatoriu legata de observarea lui DUMNEZEU.

Daca vom compara descoperirea noastra - tainele tragerii spirituale cu arcul - cu formula sanscrita pe care Saharov a primit-o de la mentor la vremea sa, vom constata cu uimire ca sunt identice. Caci scurta formula sanscrita se compune din doua parti - o tensiune, norii (gandurile), printr-o corecta retinere a constiintei (retragerea) fiind aglomerati intr-un singur punct (central incordarii arcului prin concentrare) si apoi, din anularea tensiunii (lansarea sagetii prin meditatie), cerul (KHA), adica punctul dintre sprancene sau radacina nasului urmand a fi observat (observarea tintei) pentru a realiza dominatia (a stapani arta tragerii cu arcul).

Din anatomia encefalului este cunoscut ca in zona dintre sprancene se afla fosa frontala, adica un spatiu gol (vid) in care nu este nici un fel de centru. Totusi, toate textile indiene sustin intr-un glas ca vederea spirituala se realizeaza" prin punctul asezat intre sprancene.

Se afirma ca acest ochi al intelepciunii este gandit ca flacara unui opait asezat in centrul dintre sprancene.

In acest caz, centrul n-ar fi trebuit sa se afle in frunte, ci in imediata apropiere a rezonatorului vocii noastre, sau cel putin ar trebui sa se simta in timpul vorbirii. O idee despre pozitia corecta a celui de al treilea ochi, spre uimirea noastra, ne ofera stiinta occidentala.

„Ne amintim statuile oamenilor din epocile primitive. Tipurile inferioare sunt in primul rand ciclopice. Acest ochi in mijlocul fruntii era un organ caracteristic epocii respective. El nu era un ochi obisnuit, destinat vederii, pentru ca atunci, ca si mai tirziu, pe langa acest ochi animalele inferioare dispuneau si de doi ochi normali dezvoltati pentru vedere.

Acesta putea fi deci un organ destinat altui simt, pe care oamenii si animalele din epocile ulterioare 1-au pierdut, sau, mai bine spus, organul a ramas in stare rudimentara, la fel ca **glanda pineala** coplesita de encefal. Encefalul (creierul mare) este gazda intelectului, cel ce a transformal lumea pe care o locuim. Dupa cum atesta dezvoltarea craniului, creierul nostru este mai mare decat cel al omului epocii de piatra. In acelasi timp, pe cand exisla acel organ ciclopic, creierul animalelor era foarte mic. Poate ca, in procesul evolutiei sale, creierul a preluat treptat functiile organului stins, care servea cel mai probabil clarviziunii si atragerii prazilor" (Edgard D'Aque, *PAMIR KARA).*

Aceasta poate servi drept argument stiintific ca dorinta noastra de a-i reda omului capacitatea de clarviziune prin dezvoltarea glandei pineale (a celui de al treilea ochi), pierdute prin dezvoltarea unilaterala a intelectului, constitute ceva firesc si pe deplin justificat. Misiunea noastra este sa o facem in armonie cu intelectul.

9.2. TIMPUL

Practica tragerii spirituale cu arcul trebuie sa fie precedata de exercitii pregatitoare: pozitia corpului, respiratia.

Este importanta de asemenea alegerea timpului, dupa cum rezulta din faptele care urmeaza.

Asa cum s-a aratatin partea teoretica, tragerea spirituala cu arcul se executa astfel incat reprezentarea sau, mai bine spus, orientarea interioara asupra obiectului se realizeaza in interiorul capului, iar de aici mai departe, catre al treilea ochi (glanda pineala). Caci cunoasterea spirituala sau, in limbajul simbolic al UPANISADELOR, (lovitura la tinta), poate avea loc doar atunci cand s-a stabilit contactul spiritual intern, legatura in mediul de substanta fina intre obiect si al treilea ochi.

Aceasta are loc nu numai atunci cand vedem obiectul fara ajutorul ochilor, dar si la fiecare perceptie naturala cu ajutorul simtuiui vazului, cu deosebirea ca in acest din urma caz va fi atinsa de vibratii numai periferia glandei pineale, iar in primul caz Lotusul cu o mie de petale va fi partial afectat pentru o fractiune de secunda si, ca urmare, se va deschide.

Deplasarea impresiei catre interior, denumita in limbajul mistic yoga „rat icire", arel oc in mod normal in regim automat si necesita la concentrare un efort considerabil, perceput in zona hipofizei ca o presiune fizica. Chiar la examinarea indelungata a unui obiect fara o concentrare a gandurilor, se simte o usoara presiune in aceasta zona, care creste considerabil daca ne dorim ceva (de pilda ca obiectul sa fie inlaturat din locul respectiv). Acest fenomen poate fi verificat de oricine.

Excitarea a zonei respective (in yoga hipofiza este considerata centrul vointei) are loc la fiecare privire asupra celor ce ne inconjoara, la fiecare manifestare a vointei, cu mai puternic, cu cat ne apropiem de orele serii. Ca urmare, impresiile de peste zi le luam cu noi, intr-un sens, in starea de somn.

S-a mai mentionat ca cea de a sasea petala a Lotusului e centrul gandirii, care este cu atat mai puternic excitat si dezvoltat de-a lungul timpului, cu cat ne concentram mai mult asupra unei probleme, excluzand alte categorii de impresii,

Dar, deoarece aceasta a sasea petala este conductorul perceptiilor noastre, in timpul somnului se produc in vis reprezentari de cu totul alta natura, care difera substantial de visele norrnale. In timp ce

impresiile de peste zi se depun in mod normal in MANAS CHAKRA (principiul gandirii) si ,,continua sa mocneasca" pe timpul somnului, determinand astfel vise ciudate, treptat, datorita dezvoltarii celei de a sasea petale a Lotusului, se adauga,chiar daca lent, perceptiile primite de la cel de al treilea ochi, oricat de scurte si slabe ar fi la inceput. Rezultatul il formeaza asa numitele vise premonitorii, sugestii la intuitia din timpul starii de veghe, viziunea dorita in timpul starii de meditatie si, in fine, asa-numita halucinatie din timpul bolii. Toate cele trei tipuri sunt insa fenomene identice. Ele apar ca urmare a activitatii celui de al treilea ochi, care se deschide temporar si partial.

Dupa cum sustine in continuare invatatura yoga, al treilea ochi se deschide in timpul somnului, cand cel adormit nu viseaza deloc. Amintim aceasta nu pentru ca ar ramane deconectata constiinta noastra ancorata in MANAS CHAKRA. Toata misiunea practicii yoga consta in transferarea constiintei noastre din centrul gandirii in al treilea ochi.

Aslfel, atingem treapta superioara a viziunilor (nivelul de Maestru), pe cand la nivelul primelor trepte constiinta se afla in MANAS CHAKRA, cu conectarea partiala a celui de al treilea ochi. De aici rezulta ca, o data cu apropierea noptii, al treilea ochi trebuie sa fie conectat tot mai usor si deplin.

Astfel, timpul cel mai potrivit pentru aceste exercitii este seara, dupa ora 21.00, putand fi prelungit pana tarziu. Dimpotriva, dimineata trebuie sa se efectueze in prealabil exercitii speciale pentru formarea centrului treaz al gandirii si centrului vointei, pentru a alunga somnul din preajma acestora.

Daca noaptea, inainte de a adormi, putem realiza aparitia imaginilor vizibile fara ajutorul ochilor dupa numai cateva minute, prin simpla privire in

,,KHA" (KHAMA DINATAM - observarea cerului), dimineata dupa trezire, pentru a realiza acelasi lucru, vor fi necesare una-doua ore de concentrate intensa.

Exemplele care urmeaza demonstreaza aceasta.

S-a dovedit ca umbrele neclare care apar in intuneric in fata ochilor inchisi constituie inceputul viziunilor, care la atingerea concentrarii necesare incep sa capete contur ca obiecte izolate. Viziunile apar daca privim in intuneric inaintea ochilor si incercam sa separam intre ele imaginile care incep sa se contureze initial neclar. Aceste viziuni apar la dorinta (viziunile celei de a doua trepte), dar totdeaunain momentul deplinei uitari de sine.

Dimineata, la o concentrate intense asupra ANDJNA (locul dintre sprancene), cu senzatia transferirii in acesta a tensiunii hipofizei, poate sa nu se contureze nimic, cu toata meditatia de o ora, dar printr-o singura privire in punctul dintre sprancene, de fiecare data cand constiinta se elibereaza de tensiunea concentrarii, viziunile apar foarte clar , parti de peisaj, frunzisul plopilor din fata casei noastre.

Desigur, nu orice privire in intuneric ne ofera viziuni, fara nici un exercitiu prealabil. Pentru aceasta este necesar un antrenament intens. In cazul de fata insa ne intereseaza faptul ca succesul depinde in mare masura de ora la care se efectueaa experirnentele. In general, se poate stabili ca in aceeasi masura in care tensiunea constiintei de-a lungul zilei, din momentul trezirii pana la momentul unui somn sanatos fara vise, se transmite tot mai mult din afara - de la fiecare obiect exterior, prin cel de al treilea ochi, in interiorul glandei pineale - la fel variaza si felul concentrarii necesare fiecarei viziuni.

Se poate spune ca in permanenta constiinta desfasoara, involuntar, operatia de tragere cu arcul, deoarece observarea obiectelor din lumea inconjuratoare reprezinta punerea sagetii in arc si ochirea, concentrarea asupra lor - intinderea arcului, iar reflexia facuta asupra problemelor de rezolvat, lansarea sagetii. Acest din urma aspect ne da si eventualul raspuns la problema lovirii tintei.

Si concentrarea in conditiile tragerii constiente cu arcul este supusa cunoscutelor schimbari: desi de fiecare data toate elementele tehnice trebuie sa fie prezente, fiecare element este subliniat in mod deosebit, in functie de momenlul zilei. Dis-de-dimineata, principala operatiune va fi ochirea, in jurul

orelor amiezii - cu precadere intinderea arcului, iar seara,de la apusul soarelui pana cand adormim-lansarea sagetii, care se face prin privirea descrisa mai sus, in intuneric in fata ochilor inchisi.

In afara de aceasta, fiecare moment al zilei are avantajele si neajunsurile sale, care trebuie avute in vedere de fiecare practicant al exercitiilor la alegerea momentului potrivit.

Dar este indispensabil sa se respecte cerinta mentinerii momentului, o data ales. Timpul nu trebuie schimbat, deoarece altfel se pierde orice ritm. Este o premise obligatorie!

Yoghinii apreciaza indeosebi momentul rasaritului si apusului de scare, deoarece in aceste clipe omul, ca si lumea exterioara, radiaza o liniste profunda, se afla intr-o stare ganditoare, ceea ce se simte chiar in zgomotele unui mare oras. Pentru noi, locuitori ai vestului, este de preferat apusul soarelui, aceasta si pentru motivul ca, datorita civilizatiei, suntem obisnuiti cu o alta impartire a timpului decat indienii.

La rasaritul soarelui, indeosebi primavara, vara si toamna, este indoelnic ca avem posibilitatea sa ne mentinem central gandirii suficient de vioi pentru o concentrare profunda. Desigur, fiecare cititor este liber sa"-si aleaga momentul dorit, dar alegerea trebuie facuta doar o singura data, nemodificand-o.

Deoarece, asa cum am aratat anterior, in timpul somnului si mai ales al somnului fara vise al treilea ochi se deschide de la sine, de aici trebuie sa rezulte ca exercitiile noastre de tragere cu arcul, care dezvolta a sasea petala a Lotusului, pot influenta substantial continutul viselor

noastre.

Ele devin extraordinar de aproape de realitate prin

ascutimea lor, logica si claritatea nemai intalnita pana atunci. Astfel de vise nu sunt o raritate printre cei care practica acest exercitiu.

Experienta practica ne invata ca aceasta este realitatea. Prima consecinta a efectuarii oricaror exercitii spirituale este o activitate tumultuoasa la nivelul viselor. In acelasi mod pot fi vizitate orase, tari, fara sa fi fost vreodata acolo in realitate.

Fiecare dintre cititorii care vor merge pe aceasta cale suficient de multa vreme imi va intinde mana in acest sens, caci principalul il formeaza aceste experiente personale, nu posibilele contraziceri si scepticismul neancrezatorilor.

Posibilitatea noastra de a vedea fara ajutorul ochilor se dezvolta astfel pe baza viselor. Dupa pregnanta lor si legatura logica cu realitatea vie se pot masura rezultatele si eficienta exercitiilor. Acest fapt permite o verificare subtila, exacta si foarte utila, a procedeelor cunoscute si a tuturor detaliilor, Indeosebi cand exercitiile sunt testate inainte de a adormi.

Prin aceasta verificare se poate stabili, de exemplu, ca afirmatia din toate textele yoga despre existenta legaturii dintre Luna si al treilea ochi se bazeaza mai mult pe speculatii decit pe realitate. In cazul Soarelui situatia este inversa: privitul (in gand) la discul Soarelui in timpul meditatiei influenteaza imediat si sesizabil visele noastre, le face sensibile, pe cand meditatia legata de secera Lunii nu are ca rezultat o ameliorate si inviorare a viselor si genereaza simptome vizibile de somnambulism daca meditatia este efectuata in conditii de Luna plina.

Despre influenta exercitiilor asupra viselor vom vorbi mai tarziu. Rezumand, trebuie sa subliniem inca o data ca momentul ales pentru desfasurarea exercitiilor are un rol deosebit de important, deoarece succesul in arta tragerii mentale cu arcul depinde in mare masura de el. Adesea, ne putem chinui ani la rand efectuand exercitii fara nici un progres vizibil, daca nu ne vine in minte la momentul potrivit ca nu am facut cea mai buna alegere a timpului de desfasurare, care nu corespunde particularitatilor indiviaduale ale exercitiului, ceea ce nu conduce la succes.

9.3. RESPIRATIA

Respiratia inaintea exercitiilor si nemijlocit dupa efectuarea lor constituie urmatorul factor important, poate cel mai important dintre toti, deoarece creeaza premisa fizica pentru efectuarea unor exercitii de succes, realizarea unor procedee deosebite conditionate de momentul zilei, deci printr-o functionalitate corespunzatoare a ,,arcului".

Cand un adevarat areas se aseaza in pozitia de tragere, el se concentreaza, intinde de cateva ori coarda pentru a proba arcul si a verifica forta si elasticitatea acestuia. La fel tragatorul cu arcul mintii trebuie sa-si adune fortele interioare si, inainte de toate, sa-si verifice elasticitatea psihicului, deoarece intregul succes depinde numai de capacitatea acestuia de a se relaxa, de a lansa sageata.

Acest lucru este inlesnit, in primul rand, de o tehnica deosebita a respiratiei. Aceasta reprezinta principalul instrument yoga, deoarece respiratia se afla in cea mai stransl legaitura cu concentrarea gandului.

Daca ne concentram, de exemplu, asupra unui zgotnot oarecare de pe strada, respiratia se opreste pentru o clipa, invers, cand ne tinem respiratia, gandurile care au ratacit pana in acel moment in toate directiile se restrang, orientandu-se intr-una singura. Acest fapt a permis yoghinilor, inca din cele mai vechi timpuri, sa elaboreze doua variante de tehnica: RADJA-YOGA si HATHA-YOGA.

Daca fara vreo concentrare speciala facem efortul de a mentine in gand o anumita imagine, respiratia continue trece mai intai in respiratie nesesizabila, apoi apar viziuni usor luminescente.

De dimineata, timp de o jumatate de ora, m-am antrenat in relaxarea respiratiei, care a devenit de la sine continua. Au inceput sa apara viziuni neclare, succedandu-se una dupa alta, ca intr-un caleidoscop. Intre altele, au aparut contururile neclare ale orasului Benares, pe care am vrut sa le vad.

Aceasta uimitoare influenta a respiratiei asupra obtinerii viziunilor confirma posibilitatea verificarii prin vise.

Practica a demonstrat ca respiratia nesesizabila practicata inainte de a adormi in locul discului solar are ca rezultat vise la fel de rernarcabile.

Deoarece in aceste exercitii respiratia are un rol atat de important, reamintim pe scurt ce trebuie sa intelegem prin respiratie continua si respiratie nesesizabila,

In yoga exista o serie de exercitii de respiratie. Pentru nevoile noastre va fi suficient sa stapanim un singur exercitiu, asa-numitul ,,KEVALI".

Este un exercitiu dublu (binar), compus din respiratie continua si respiratie nesesizabila. Desi putem sa ne antrenam separat in fiecare dintre aceste procedee de respiratie, efecluand exercitiul BRAHMARI (,,Albina" - respiratie continua) si MURIAHA (respiratie asurzitoare, ametiloare, de anestezie - nesesizabila), nu ar fi necesar, deoarece respiratia nesesizabila se instaleaza automat, de indata ce respiratia continua ajunge in timpul exercitiului la profunzimea necesara".

In ce consta tehnica „KEVALI"? Se incepe cu un exercitiu preliminar, care actioneaza ca un calmant asupra intregului corp, indeosebi asupra tuturor nervilor. El este numit TELAMIUKTA (legat de ritm) si se efectueaza astfel:

EXERCITIUL RITMIC DE RESPIRATIE PRELIMINAR

Ne asezam drept si respiram in faze egale: patru secunde inspiratie, patru secunde expiratie. Ne este de ajutor reprezentarea acestor miscari respiratorii sub forma miscarilor unui pendul, de exemplu, de parca acest pendul ar trece

printr-un corp sau printr-un anumit punct al acestuia (cum este locul dintre sprancene), balansandu-se catre interior si apoi revenind catre exterior.

Durata miscarilor respiratorii nu are un rol important, prezinta importanta numai regularitatea, amploarea si ritmuJ miscarii. Dupa un timp, incepem sa crestem durata reprizelor de inspiratie si expiralie de la patru la douazeci-trei-zeci de secunde. Asa cum ne demonstreaza experienta. acest exercitiu preliminar ajuta in cresterea de imagini in cadrul vederii fara ajutorul ochilor.

Cand atingem punctul in care o prelungire a reprizelor de inspiratie si expiratie devine deosebit de obositoare, trecem la exercitiu) de expiratie ,,KEVALI".

KEVALI (exercitiul propriu-zis)

Acum incercam sa atenuam, pe cat posibil, fazele de trecere de la inspiratie catre expiratie si invers, astfel incat sa se obtina, practic, un procedeu de respiratie continua. Desi scopul principal este tocmai inlaturarea limitelor de separatie dintre inspiratie si expiratie, la inceput pauza se va produce de la sine. Aceasta este prima parte a exercitiului. Cand aceasta faza a respiratiei se va consolida, ea va trece pe neasteptate intr-o a doua forma, in care pauza se produce fara aer in plamani. Aceasta este respiratia nesesizabila. In cazul primei faze, ni se pare ca avem in permanenta plamanii plini cu aer, expirand doar din cand in cand pentru a inspira o noua cantitate de aer, Cea de a doua faza care apare, cand va fi atinsa limita de retinere a respiratiei, este insotita de senzatia opririi respiratiei, intr-atat de putin sesizabila este.

Aceasta metoda KEVALI este principala arma a arcasului spiritual, caci prin intermediul acestor tehnici speciale de respiratie el poate influenta ambele componente ale tragerii cu arcul: concentrarea (intinderea arcului), in prima parte a exercitiului - respiratia continua - si meditatia (lansarea sagetii), in a doua parte - respiratia nesesizabila. Asa cum concentrarea merge intotdeauna mana in mana cu respiratia continua, la fel meditatia este foarte strans legata de respiratia nesesizabila. Astfel, cel care doreste sa devina un arcas maiestru, trebuie sa se straduiasca sa-si insuseasca KEVALI.

Dar acest exercitiu de respiratie mai are o calitate mai importanta decat prima: influenteaza activitatea inimii intr-o asemenea masura, incat cu timpul inima se va afla sub controlul deplin al posesorului ei. Aceasta realizare este confirmata de practica.

9.4. POZITIA CORPULUI

Exista inca un factor important, trecut adesea cu vederea sau neglijat, desi este la fel de important ca respiratia. Este pozitia corpului, modul de asezare (ASANA).

Trebuie sa fi dam o atentie deosebita, nu numai pentru ca in acest fel este calmat corpul si principiul gandirii (ne putem concentra asupra unui obiect si fara a elimina o boala sau o durere ce ne deranjeaza), ci mai degraba pentru ca o pozitie incorecta, ne poate anula toate eforturile.

Vom incerca sa explicain aceasta. In ce consta de fapt tehnica respiratiei PRANAIAMA, despre care am vorbit? Nu numai in prelungirea respiratiei, caci PRANA este ceva mai mult, mai cuprinzatoare decat respiratia. Ea este energie vitala, care ne mentine viata in corp si determina functionarea atat a plamanilor, cat si a inimii si tuturor celorlalte organe.

Prin urmare PRANAIAMA detennina prelungirea functiilor energiei vitale, polarizeaza totdeauna in corp sub forma respiratiei solare (jumatatea dreapta a corpului incarcata cu magnetismul pozitiv) si a respiratiei lunare (jumatatea stanga a corpului incarcata cu magnetism negativ).

Fiecare se poate convinge de acest lucru. Daca ne observam cu atentie respiratia, vom descoperi ca ea curge liber numai pe o jumatate a nasului, pe cand cealalta este mai mult sau mai putin blocata, situatie care se schimba regulat, la fiecare doua ore. Partea stanga a corpului primeste energie vitala, iar partea dreapta o distribuie in corp. Atat timp cat cele doua fluxuri vitale se afla in ecnilibru, omul este sanatos, dar daca se instaleaza o dizarmonie, el se imbolnaveste.

Aceasta este o teorie care sta la baza metodei stravechi chinezesti de acupunctura, atat de moderna astazi. Ea poate fi demonstrata cu usurinta in practica si este punctul de plecare al intregii teorii despre yoga, despre pozitia corpului. Fluxurile magnetice trebuie sa fie legate intre ele intr-un mod ordonat si, in primul rand, intregul circuit magnetic trebuie sa ramana inchis.

Daca s-ar pune numai problema retinerii fluxului de sange in anumite organe si parti ale corpului, de exemplu in genunchi, la pozitia ,,Lotus" sau in poza pancreatica, ar ramane fara explicatii o

intreaga serie de efecte la fel de importante, mai mult, ar fi eliminat rolul care revine pozitiei picioarelor.

Pozitiile „stand asezat" sunt mai utile la tragerea cu arcul? Popoarele orientale prefera, dupa cum veti vedea pe buna dreptate, sa sada cu picioarele incrucisate, „turceste" (cum stau la noi croitorii). Popoarele occidentale, dimpotriva, se simt bine numai in fotoliu sau pe scaun.

Indiscutabil, cea mai buna pozitie seziind este PADMA-SACA - pozitia LOTUS, deoarece permtte cuplarea in totalitate a fluxurilor magnetice din maini si picioare:

- 1. Toata jumatatea inferioara a corpului, pana la plica inghinala, este practic deconectata;
- 2) Se atinge cea mai mare concentrare de potential magnetic in maini si picioare, care se ating unele de altele, degetele mainilor putand fi impreunate.

Dar din cauza ca sederea in aceasta pozitie este foarte dificila si necesita cel putin o jumatate de an, chiar si un an, de antrenament, se poate face o concesie. Daca problema se pune doar ca circuitul sa fie inchis, este mai bine sa ne asezam in asa-numita pozitie GARAKASANA, in care ambele maini si picioare sunt apropiate.

In practica se obtine un rezultat multumitor. Deoarece concentrarea curentilor magnetici determina foarte repede o fierbinteala putemica de-a lungul coloanei, aceasta poate servi drept indicate fara gres a conectarii circuitelor.

Cand privim atent Soarele in hipofiza sezand in pozitia „LOTUS", in coloana (MULADMARA) se simte destul de repede aceeasi fierbinteala interioara, care ajunge apoi de-a lungul coloanei pana la gat. Daca trecem in pozitia GARAKASANA sau intindem picioarele, dispare senzatia de fierbinteala. Aceasta revine daca reluam pozitia „LOTUS" simplificata MUKTASANA, care poate fi realizata in doua variante:

1) Adevarata **MUKTASANA**, la care picioarele sunt asezate unul peste celalalt;

2) Asa-numita **IADJNA-VALKIA** - in care picioarele sunt asezate unul langa celalalt.

In cazul pozitiilor obisnuite sezand pe scaun sau in fotofiu ramane in vigoare regula: circuitul magnetic trebuie sa fie inchis, iar picioarele sa fie asezate unul peste altul.

Trebuie sa dam atentie si pozitiei mainilor, deoarece, prin comutarea magnetica, ea influenteaza respiratia si concentrarea. Aceasta se vede cel mai bine din exemplele practice.

Saharov zicea ca si pozitia mainilor influenteaza durata concentrarii. De exemplu, constiinta care a atins nivelul medilatiei revine la concentrare cu respiratie continua daca asezam mainile pe genunchi (CIJ-MUDRA). Daca incru-cisam mainile, meditatia se reia.

In timp ce pozitia mainilor cu palmele pe genunchi in cadrul pozitie LOTUS determina respiratie continua insotita de concentrare, adica cresterea duratei pauzei la respiratie, deci cu aer in plamani, asezarea mainilor pe talpi conduce imediat la aparitia fazei in expiratie, deci cu plamanii fara aer.

Rezumand, vreau sa mai arat inca o data ca Mentorul i-a recomandat lui Saharov in mod deosebit pozitia sezand MATREIA, cu picioarele incrucisate si cu mainile pe genunchi.

Am ajuns la ultima parte si cea mai importanta a studiului nostru, insasi practica. Am stabilit ca aceasta activitate nu are o evolutie dureroasa si nu favorizeaza ceva asemanator, ci dimpotriva este benefica si are ca rezultat o dezvoltare perfect normala a organelor pe care le-am avut cu milioane de ani in urma, dar pe care le-am neglijat tot acest interval imens de timp, realizand astfel, in locul unei dezvoltari armonice depline, o debilizare a organelor respective si pierderea capacitatilor legate de ele.

Am descoperit mai departe ca, desi este foarte neinsemnata si lenta, totusi e posibila dezvoltarea hipofizei, care are loc in continuare in mod automat. Aspiratia noastra de a lua in mainile proprii si de a accelera aceasta evolutie porneste de la dorinta perfect justificata si naturala a dezvoltarii armonice a mentionatelor capacitati, deosebit de atractive, fara a dauna ratiunii.

Ramane nesolutionata problema rezolvarii tehnice a acestei dezvoltari si a termenului pana la care se poate obtine o evolutie totala a vointei si a celui de al treilea ochi, aplicand tehnica speciala propusa pentru a accelera excitatia chakrei.

Teoria yoga presupune, si aceasta corespunde celor mai noi date ale stiintei moderne, ca pentru o maturizare a creierului nostru este necesara o perioada de circa un milion de ani. Pentru a reduce durata acestui proces, yoghinii propun o procedura speciala, care trebuie sa se afle la baza oricarui efort, nu numai a celui mistic. Este vorba despre mantra sau descantec.

Desigur, cuvantul ,,descantec" nu poate reprezenta traducerea exacta a cuvantului ,,mantra", caci traducerea termenilor indieni in limbile moderne se poate reaiiza doar aproximativ. Nu putem traduce ,,mantra" prin ,,rugaciune", dar traducand-o ca ,,descantec" deviem aparent in directia idolatriei sau vrajitoriei.

Etirnologic, termenul se traduce astfel: ,,TRA"inseam-na a apara, a proteja; ,,MAN" inseamna ,,prin intermediul gandirii", deci ,,Mantra" este o formula spirituala care ne apara impotriva fortelor ostile. Semnificatia aceasta se intinde de la spiritualitatea exterioara a inaltei filozofii a sacralitatii pana la cele mai adanci bezne ale magiei negre. La fel cum o forta naturala (electricitatea, energia atomica etc.) poate fi deosebit de benefica sau aducatoare de moarte, in functie de nivelul cunostintelor si de intentiile bune sau rele, si forta mantrelor poate reprezenta o bine facere sau conduce la crima.

Dar oare nu suna pueril, in secolul nostru cu un nivel dezvoltat al stiintei, faptul ca un descantec sau oricum 1-am numi poate birui o perioada de timp imensa, cum este un milion de ani? Si totusi, afirmatia inteleptului ca se poate sari peste aceasta perioada de un milion de ani prin repetarea unei mantre de doisprezece milioane de ori nu este atat de lipsita de sens cum pare la prima vedere.

Conform teoriei yoga, pe langa teoria concentrata care ii formeaza esenta, fiecare mantra contine si o forta ascunsa in partea materiala a mantrei, numita BIDJA, adica samanta. Prin repetarea de multe ori a mantrei, aceasta forta ascunsa este extrasa si poate fi folosita. Cea mai mareata si mai puternica dintre toate aceste BIDJA este silaba sfanta OM. Ca in oricare BIDJA, in ea este cuprins sunetul nazal M (un M-M-M cantat sau vibrat) care contine, conform acestei teorii, intreaga putere a mantrei.

Cum este posibil? Sa privim silaba OM, considerand-o mai intai ca pe un sunet cu destinatia de a elibera o influenta fiziologica. Silaba se pronunta ,,A-O-U-M", deci ca un sunet in care nu sunt auzite separat nici A, nici O, nici U, nici acest M care trebuie sa vibreze chiar de la inceput. De obicei, in BIDJA, M se pronunta nazal, aproximativ ca grupul ,,NG" tn cuvantul GANG. In el se ascunde intreaga solutie a problemei.

Aceasta pronuntare nazala face sa vibreze, prin palatul moale, acea zona ,,KHA", cuprinsa intre punctul dintre sprancene si glanda pineala. La aceasta trebuie sa se adauge si concentrarea profunda, mereu mai intensa, care, asociata vibratiilor date de acest M-M-M nazal, excita si mai puternic hipofiza ca centru al vointei.

Conform legii generale a biologiei, mai intai apare necesitatea unei functii si abia apoi se naste organul respectiv, si invers, daca functia isi pierde actualitatea, organul se atrofiaza. De aceea, este necesar ca functia respective sa fie desteptata din nou in corp, pentru ca sa se produca dezvoltarea glandei pineale. lar aceasta se poate realiza cel mai bine prin repetarea mantrei OM in imbinare cu dorinta concentrata de a vedea ,,KHA".

Mantra poate fi repetata si in gand, trebuie doar ca la fiecare repetare a acelui M nazal sa fie subliniata aceasta operatiune prin atingerea radacinii limbii de palatul moale, asigurand astfel vibratia intregii zone ,,KHA".

Acesl exercitiu este numit NABHOMUDRA si cu prinde urmatoarele:

,,Oriunde s-ar afla un yoghin, orice ar face, el trebuie sa tina totdeauna radacina limbii in sus (in atingere cu palatul moale) si sa-si tina totdeauna respiratia." Dupa cum s-a explicat mai sus, este

necesar sa ne tinem respiratia pentru concentrarea gandirii, care se intensified prin repetarea mantrei OM.

Repetarea acestui OM si meditatia asupra semnificatiei

sale reprezinta calea" (YOGA SUTRA, 1-28).

Vechii intelepti indieni cunosteau tainele metabolismului, activitatea glandelor cu secretie interna si fabricarea hormonilor, descoperiri pe care stiinta noastra

le-a facut abia in secolul trecut. Ei mai stiau si care este rolul pe care il au glandele, biocurentii si centrii de substanta subtila -chakrele - in instalarea unei armonii intre aspectele trupesti, sufletesti si divine. Conform acestei invataturi, in cazul unui om care se antreneaza dupa sistemul descris anterior, are loc un metabolism spiritual.

Vibratiile mantrei activeaza prin hipofiza ceilalti centri - chakrele corpului, ale caror radacini fizice sunt glandele cu secretie interna; tiroida, timusul, pancreasul, suprarenalele si glandele sexuale.

Astfel apare, in paralel cu metabolisrnul fizic al substantelor primare si cu circuitul substanlelor fizice in organism, metabolisrnul substantelor fine, in care actioneaza ca regulator principal hipofiza si care se realizeaza prin chakre - ,,statii ale spiritualului", reprezentate prin flori de LOTUS si cercuri mistice. In total omul are doisprezece chakre - sapte la deplasarea in jos si cinci la deplasarea in sus. Aceasta circulatie a substantei fine prin cele doisprezece puncte (resimtita si fizic, dupii antrenamente prelungite, sub forma unei calduri puternice de-a lungul coloanei) corespunde, cum am aratat, unui an de evolutie naturala, astfel incat un milion de ani de evolutie poate fi inlocuit in practica printr-un numar egal de circuite (aproximativ un milion).

De aici rezulta ca doispezece milioane de repetari ale mantrei au un efect care poate reduce cu adevarat si in mod substantial perioada extrem de lunga de timp cuprinsa intr-un milion de ani. Durata sunetului special OM pronuntat in modul descris anterior este doar de 2,5 secunde, astfel incat doisprezece milioane de astfel de intervale vor necesita in total circa opt mii de zile, adica douazeci si trei de ani. Daca vom destina exercitiilor un interval mai mare de timp, durata perioadei de evolutie va fi mai scurta: in conditiile unui antrenament zilnic timp de opt ore, vor fi necesari ceva mai mult de trei ani.

Dar cine, in afara yoghinilor indieni sau calugarilor, care isi pot consacra in intregime timpul activitatilor spirituale, poate astepta douazeci si trei de ani sau poate destina opt ore zilnic pentru astfel de exercitii? De aici rezulta ca trebuie sa incercam o reducere a duratei necesare, dar nu prin prelungirea timpului zilnic destinat exercitiilor, ci prin intensificarea lor.

9.5. TEHNICA TRAGERII SPIRITUALE CU ARCUL

Tehnica tragerii spirituale cu arcul, urmeaza sa o studiem in practica. Aceasta tehnica se imparte in trei parti:

1) Aranjarea sagetii in arc;
2) Incordarea arcului;
3) Lansarea sagetii.

9.6. PUNEREA SAGETII IN ARC SI OCHIREA

,,Punem in arc sageata ascutita de devotament (sacrificiu de sine)" - glasuieste textul UPANISADELOR. Ce inseamna ,,devotament"?

Sageata este principiul gandirii. Prin meditatie, adica prin repetarea exercitiilor de tragere cu arcul, ea nu se ascute, caci daca vom trage de multe ori si o sageata adevarata se va toci. Deci aici nu este vorba despre o simpla repetare a exercitiilor care trebuie sa ascuta sageata, adica principiul gandirii. In al doilea rand, sagetile se ascut de obicei inaintea tragerii cu arcul.

CuvantuI ,,UPAZA" din original („plin de asteptare, saluta sezand") ne ofera explicatia. Cand textul indian are in vedere meditatia, se fofoseste termenul DHIANA sau un cuvant derivat la radacina DHI (DHIA). Termenul de ,,UPAZA" se traduce insa" cel mai bine drept ,,imagine eudetica".

Sa vedem acum in ce fel poate aceasta sa ascuta sagetile. Termenul grecesc ,,eudetic" inseamna imagine, figurativ, Prin urmare, imaginea pe care mai intai ne-o inchipuiam exista intr-o reprezentare. Este necesar sa avem mai intai o imagine - reprezentarea plastica a obiectului dorit. Presupunem ca dorim sa vedem o anumita persoana, ca rezultat al vedeniilor noastre. Alcatuim portretul acestei persoane. Ce urmeaza?

In majoritatea lucrarilor se recomanda sa ne concentram, prin asa numita privire centrala, asupra punctului dintre sprancenele portretului si sa privim fara sa clipim. Astfel, sa presupunem ca putem vedea dintr-o data intregul obraz. Se afirma ca daca ne vom muta privirea pe chipul portretului de la un ochi la celalalt, la gura, la nas, ureche etc.. nu vom realiza o perceptie unitara. Pe langa aceasta, privirea trebuie sa fie fixa, fara a clipi.

Cu alte cuvinte, trebuie sa privim fix un singur punct, pe cel dintre sprancenele portretului, fara sa dam atentie lacrimilor, care numai dupa unu-doua minute de privit fara sa clipim vor ncepe sa ne intunece vederea. Se recomanda sa nu le dam nici o atentie.

Toate acestea sunt insa total neadevarate. In primul rand, se amesteca intre ele cauza si efectul, in al doilea rand este mai bine sa procedam exact invers. Tocmai mutatul privirii de la o parte a chipului la alta este cea care se recomanda. Privind intr-un singur punct fara sa clipim, cum se recomanda in unele carti indiene despre yoga, nu vom obtine o concentrare a gandurilor, ci dimpotriva, cand concentrarea gandurilor atinge un anumit nivel, privirea fixa fara a clipi vine de la sine, ca o consecinta, si vom putea privi astfel o jumatate de ora sau chiar mai mult, fara nici un antrenament.

In al treilea rand, exercitiul se numeste in original TRATAKA, adica plimbarea privirii pe suprafata obiectului, pentru a evita orice abatere (TRA - a preveni si AT -alunecare, plimbare). Daca ar fi ,,Prevenirea alunecarii privirii, cuvantul nu ar fi fost TRATAKA ci, dimpotriva, ATAKATRA.

Aceasta alunecare a privirii, plimbarea ei pe suprafata obiectului, este necesara deoarece privirea face gandul sa se mentina cel mult cateva secunde asupra unui amanunt oarecare. In momentul urmator privirea urmata de gand aluneca mai departe si trebuie readuse printr-un efort in punctul initial. In viata noastra fenomenul acesta are loc in permanenta atunci cand dorim sa ne concentram asupra a ceva anume.

Dar aceasta nu ne face defel sa progresam in ceea ce priveste capacitatea de concentrare. Mult mai indicat este ca, la concentrarea asupra unui aspect anume, sa folosim aceastil uimitoare particularitate a privirii si gandirii legata de ea, pentru a privi fiecare detaliu numai atat timp cat ii este necesar privirii pentru memorare, trecand apoi imediat la un alt detaliu, pentru a nu permite privirii si gandului sa reuseasca ruperea firului de ganduri realizat prin concentrare (mai corect, prin meditatie).

Aceasta alunecare a privirii are ca scop ceva mult mai important decat o concentrare neintrerupta. Deoarece TRATAKA nu constituie inca o concentrare a gandurilor in sensul cel mai direct, ci doar pregatirea pentru aceasta, adica doar punerea sagetilor in arc si ochirea. Concentrarea reprezinta intinderea arcului.

Comparatia pe care o facern cu procesul tragerii cu arcul este si mai reusita daca adaugam si o scurta examinare a tintei, deoarece TRATAKA se compune din doua parti; o prima parte o reprezinta aceasta alunecare a privirii despre care am vorbit, pe cand cea de a doua parte se efectueaza cu ochii inchisi. Tocmai aceasta reprezinta ochirea centrului tintei, care se mentine pe toata durata tragerii cu arcul, chiar si dupa lansarea sagetii ramanand sub forma asteptarii ca sageata sa loveasca tinta.

La fel ca la ochirea reala, cand ochiul nu vizeaza intreaga tinta sau parti ale acesteia, ci doar centrul, a doua parte care compune TRATAKA inseamna nu o continuare a alunecarii cu ochii inchisi a principiului gandirii, ci orientarea constiintei asupra centrului obiectului. Aceasta ne va reusi daca sageata este ascutita.

Cand privim obiectul, este vorba nu despre dorinta de a memora parti ale acestuia ca sa ni-l putem inchipui apoi, ci doar sa capatam senzatia acestui obiect, imaginea sa eudetica, o orientare asupra lui, o aspiratie, mai pe scurt devotamentul pentru acesta.

Acest devotament, desi reprezinta doar pregatirea pentru concentrare, trece ca un fir rosu prin centrul intregii tehnici. Cu cat acest devotament total este mai puternic, cu atat sageata constiintei este mai ascutita, cu atal intinderea arcului care trebuie efectuata numai de catre devotament se va face mai usor si cu atat mai sigura va fi lovirea centrului

Astfel, ,,sederea in asteptare" este forta motrice a intregului proces de tragere cu arcul. Succesul sau insuccesul ei depind de acest devotament: daca cel care efectueaza exercitiul nu reuseste sa-si trezeasca un simt eudetic corect fata de obiectul ales, fie pentru ca acest obiect nu-i spune nimic si nu poate simti contactul cu el, fie din alte cauze, sageata nu va lovi centrul tintei sau nu va nimeri tinta, ci va lovi cu totul alt punct sau va cadea pur si simplu pe pamant. Ajunge insa atata teorie!

Inamte de a alege obiectul, trebuie sa ne luam o masura de precautie - sa realizam crucea spatiala a lui BUDDHA. Ne asezam in pozitia cunoscuta si trimitem in toate directiile - inainte si inapoi, la stanga si la dreapta, in sus si in jos ganduri pentru pacea lumii si urari de bine aproximativ astfel:

,,Fericire tuturor fiintelor, pace tuturor fiintelor, bucurie tuturor fiintelor."

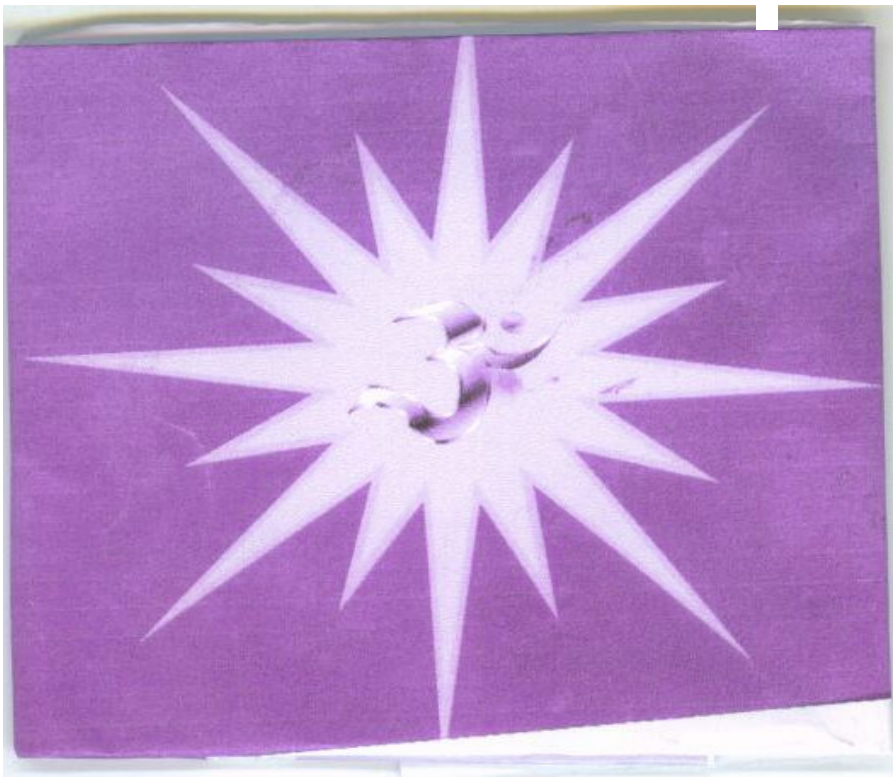
Cu cat mai des vom face aceasta, cu atat ne va fi mai bine. Vom afla mai tarziu ca al treilea ochi, o data deschis, construieste o adevarata punte catre ceea ce vedem cu el: gandurile actioncaza asupra obiectului viziunii. Obiectul actioneaza asupra noastra si cu cat obiectul este mai puternic, cu atat mai puternic va fi impactul lui invers.

De aceea trebuie sa ne ferim sa trimitem ganduri pline de ura sau dorinte josnice de cucerire, asuprire etc, deoarece vom culege ce am semanat.

Aceasta pozitie armonica fata de tot ce ne inconjoara realizeaza o buna protectie si pentru noi insine, deoarece respinge gandurile rele ale celorlalti: fiecare gand al altuia este o entitate materiala , care are forma, culoare si greutate. Alegem deci obiectul. Cel mai bine este sa alegem discul solar cu semnul OM care se afla in figura de mai jos.Discul singur nu ne-ar permite explorarea cu ajutorul privirii si ar pune sub semnul intrebarii itregul procedeu TRATAKA.

Vom decupa din hartie un disc, pe care il vom lipi pe un fond albastru deschis, care trebuie sa reprezinte cerul. Pe acest disc lipim semnul alb care formeaza cuvantul OM si, daca dorim, niste raze aurii, in jurul soarelui. Aceasta nu este o joaca, ci un ajutor de pret pentru ochi, cum ne vom convinge imediat.

Ne asezam in fata acestui disc solar si il privim doua-trei secunde. Inainte ca privirea sa alunece de pe suprafata lui, incepem miscarea de explorare: mai intai pe raze, apoi pe literele albe ale cuvantului OM, apoi din nou asupra discului, a razelor etc.



Toate acestea dureaza doua-trei minute. Apoi inchidem ochii.

In intuneric vedem in fata ochilor inchisi urma discului solar, care dispare lent. Aceasta urma nu ar fi existat daca n-ar fi fost fondul si ar fi trebuit sa ne concentram direct asupra imaginii soarelui, cum fac orbii. Unele dintre lucrarile indiene recomanda privirea reala catre Soare.

Dar aceasta interpretare vine de la necunoasterea faptului ca cerul (KHA) din scrierile respective nu reprezinta cerul fizic, ci locul plasat deasupra palatuiui. De aceea, privitul soarelui recomandat de lucrarile respective poate fi doar imaginar.

Privitul discului solar se realizeaza foarte distinct in zona hipofizei, ceea ce arata conectarea centrului hipofizei. Daca, asa cum se intampla in zorii zilei, cand constiinta nu este inca perfect treaza, nu apare aceasta senzatie, nu are nici un sens si continuam tentativele.

Cel mai bun mijloc de a obtine senzatia de presiune este MUNAKI MUDRA - „pecetea broastei": radacina limbii se atinge de palatul moale, de care se freaca de cateva ori. Seva produce imedial senzatia cautata. Aceasta pozitie a limbii se recomanda totdeauna la exercitiile de respiratie si in toate cazurile de concentrare.

9.7 . INTINDEREA ARCULUI

„Jntinde arcul cu constiinta indreptata catre suflet" glasuieste formula.

Orientarea sufletului este devotamentul fata de obiect dobandita prin TRATAKA si care reprezinta singura forta elastica, cea cu ajutorul careia se intinde coarda arcului. Aceasta intindere a arcului reprezinta" cea mai importanta parte - concentrarea.

Dar apare o problema: asupra cui urmeazaa sa ne concentram - asupra obiectului, adica a reprezentarii acestuia in constiinta, deci asupra formei exterioare, sau asupra centrului in care este

prezentata aceasta forma, deci in primul rand asupra centrului dintre sprancene, centrului hipofizei, sau asupra unui alt punct din cap, de exemplu asupra crestetului, unde indienii considera ca se gaseste orificiul lui BRAHMA - poarta NIRVANEI.

Astfel de probleme deruteaza un incepator. Sunt necesari ani, zeci de ani sau chiar o viata de om, pana cand incepatoruI ajunge la concluzia ca toate aceste probleme sunt inutile. Principiul gandirii isi gaseste singur cea rnai buna cale si centrul potrivit, daca se realizeaza o concentrare corecta.

Dar cand o putem numi corecta?

Concentrarea este corecta atunci cand se dezvolta de la sine din etapa precedenta, adica din TRATAKA, din devotamentul fata de obiect, pe scurt, din concentrarea asupra senzatiei obiectului. Textul indian vorbeste clar dcspre intinderea arcului cu constiinta orientata spre suflet.

Dar ce inseamna concentrarea asupra senzatiei obiectului?

Daca este concentrare a gandurilor, atunci nu cumva trebuie sa insemne ca gandurile noastre trebuie sa fie concentrate asupra obiectului, cu alte cuvinte ca noi insine trebuie sa fim concentrati asupra gandurilor noastre despre acest obiect? In toate cartile de yoga este scris ca trebuie si stapanim gandurile, sa le concentram in finalul evolutiei logice sau sa le inlaturam.

Asemenea cerinte se gasesc insa (ceea ce il va mira, probabil, pe cititor) numai in cartile de yoga aparute in Occident. Nicaieri in scrierile originale indiene nu le vom gasi. Asa-numita concentrare a gandurilor exista numai in lucrarile occidentale sau scrise de indieni pentru Occident.

In textele sanscrite nu exista nici o expresie echivalenta. Ceea ce in lucrarile occidentale se numeste concentrare din cauza absentei unui echivalent exact, in textele indiene apare ca ,,DHARANA" - ,,RETINERE, PERSEVEREN-TA". ,,DHARANA" nu se refera la propriile noastre ganduri, care nu apartin fiintei noastre, ci mai degraba constituie oaspeti ai constiintei noastre, si inseamna nu o concentrare a vointei, ci concentrarea substantei gandirii.

De aici rezulta ca nu este indicata si nici suficienta concentrarea ,,mentinere a gandului" asa cum este inteleasa si practicata in Occident. Constiinta este retinuta tocmai asupra starii care apare in ea la un anumit gand, dar nu asupra gandului propriu-zis.

Dar ce reprezinta aceasta stare? Este simtul obiectului, care apare atunci cand il privim, ca o dorinta de a-1 cuprinde. Cu alte cuvinte, trebuie sa ne concentram asupra simtului ideii si nu asupra ideii propriu-zise.

Acum intelegem de ce trebuie sa fie dezvoltat devotamentul fata de obiect:

,,Cu cat acesta este mai puternic, cu atat mai puternica este urma, cu atat este mai pregnant simtamantul care ramane in constiinta noastra."

Deci trebuie sa ne concentram nu asupra reprezentarii sau formei exterioare a obiectului, ci asupra dorintei de a vedea acest obiect in intuneric, in fata ochilor inchisi. Aceasta deoarece simtul obiectului nu este altceva decat ,,pipaire interioara", in dorinta de a vedea inclus centrul vointei (hipofiza). De aici rezulta" formula finala:

Trebuie sa privim «simtul obiectului» ca si cum am putea vedea in acesta obieclul insusi.

Totodata, trebuie sa ne straduim sa mentinem cat mai mult acest simtamant.

In exemplul practic cu discul solar si semnul OM, concentrarea este efortul de a simti simtul acestui obiect (sentimentul ca Soarele se afla fn punctul de la mijlocul distantei dintre spraneene), legat de dorinta de a vedea cu adevarat acest disc, mai intai fara semnul OM, apoi cu acest semn. Practic aceasta se reduce la a privi in centrul dintre sprancene, ceea ce putem face fara a ne incrucisa ochii.

CuvSntul MADHIA inseamml ,,prin" iar semnif'icatia intregii expresii este ,,a privi prin punctul din mijlocul distantei dintre sprancene". Acest fel de a privi conduce la obtinerea simtului hipofizei.

Acesta este un fapt uimitor. Oricat de puternic ne-am concentra asupra simtului zonei dintre sprancene, nu il vom simti ca atare, in schimb vorn capata simtul zonei hipofizei. Mijloacele auxiliare - apasarea radacinii limbii de palatui moale (MUNDAKIMUDRA) si concentrarea asupra simtului

punctului de la mijlocul distantei dintre sprancene - sunt necesare numai dimineata, daca ne lipseste simtul presiunii in zona hipofizei, care nu este produs numai de TRATAKA (sau in absenta acesteia, cum este cazul orbilor). In timpul zilei si indeosebi dupa ora 21.00 acest simt apare foarte usor. Singurul mijloc necesar pentru realizarea concentrarii (intinderea arcului) este privirea in simtul obiectului, cu dorinta de
a-1 vedea. Astfel, aceasta nu este o reprezentare, ci doar o asteptare. Ne este de ajutor sa dorim cu ardoare si sa ne asteptam sa vedem parti ale obiectului sau intregul obiect, sa ne straduim, totodata, sa construim din intuneric ca dintr-o argila obiectul respectiv, chiar in fata ochilor.

Obiectul pe care 1-am privit astfel incepe sa se deplaseze in interiorul capului nostru, exact la fel ca o sageata, atunci cand arcul este intins - in sens invers celui in care va porni ea. Cel care se antreneaza va observa in acelasi timp ca i se opreste respiratia. Acesta este un semn ca procesul de concentrare se desfasoara asa cum trebuie, in mod corect. Oprirea respiratiei este un fenomen normal in timpul concentrarii si nu trebuie sa constituie motiv de ingrijorare. Ar fi mai rau daca respiratia nu s-ar opri, acesta constituind un semn sigur ca ceva nu este in regula in ceea ce priveste capacitatea noastra de concentrare. Cand respiratia se opreste trebuie sa incercam doar sa nu impiedicam concentrarea si sa atenuam trecerile de la inspiratie la expiratie si invers.

Apare intrebarea: ce durata sa aiba concentrarea noastra?

Teoria yoga sustine ca este nevoie de doua ore de DHARANA continue pentru a deschide centrul vederii. De aceea durata exercitiilor depinde in principal de timpul cat se mentine principiul gandirii asupra obiectului respectiv. Aici mai actioneaza insa si o alta lege, similara unei legi din planul material: in cazul energiei electrice, intensitatea este proportionala cu patratul tensiunii. Aceasta inseamna ca, daca in loc de doua ore vom consuma pentru concentrare o singura ora, puterea de concentrare va reprezenta nu o jumatate, ci un sfert din cea initiala iar daca durata exercitiului va fi doar de o jumatate de ora, ea nu va mai fi decat 1/16 etc. Prin urmare sedintele de o jumatate de ora vor trebui sa continue timp de saisprezece zile la rand. Boris Saharov a alcatuit urmatorul tabel:

Doua ore de sedinta neintrerupta 1 zi;
O ora pe zi 4 zile;
30 de minute pe zi 16 zile;
20 de minute pe zi 32 de zile;
15 minute pe zi 64 de zile;
10 minute pe zi 144 de zile;
7 minute pe zi 365 de zile.

Aceste cifre sunt, desigur, aproximative. Capacitatea noastra" de concentrare creste si face sa se restranga timpul necesar. Tabelul ne este totusi de folos, deoarece ne arata" raportul aproximatjv intre efort si rezultate. Desi actioneaza intr-un fel asupra nerabdarii noastre, ne arata totusi care ar fi termenul la care ne putem astepta, cu aproximatie, sa obtinem rezultate, daca vom fi la fel de silitori pe toata durata. Timpul necesar nu este exagerat, daca facem o comparatie cu cei douazeci si trei de ani cat trebuie repetata mantra OM. Dupa cum am mai spus, concentrarea trebuie orientata catre obiect pe toata durata exercitiului. Ne va fi de mare ajutor un siretlic nevinovat, dar util, si anume: la fiecare exercitiu care urmeaza trebuie sa ne imaginam ca Soarele devine tot mai strilucitor,

Desigur, succesul in acest exercitiu dificil nu inseamna inca deschiderea completa a celui de-al treilea ochi. Acesta va fi doar un prim semn al succesului, daca facem abstractie de ceea ce reprezinta cu adevarat primul semn: un vis deosebit de viu si sugestiv, pe care il vom avea in noaptea care urmeaza primului exercitiu de concentrare. Deocam-data aceasta va fi doar o viziune de treapta intai (Jucruri neobisnuite). Oricat de mobilizator este insa acest prim succes, el nu consrituie inca un semn ca ar trebui sa se treaca la exercitiile urmaloarei etape. Din cand in cand insa putem verifica daca nu apar viziuni din a doua treapta, sau chiar obiectul insusi. Daca pe timpul concentrarii constiintei

insistam din toate puterile asupra dorintei de a vedea un obiect in intuneric, in fata ochilor inchisi, imediat ce ne vom aminti de aceasta ne va aparea viziunea obiectului respectiv.

Ucenicii mei aflati in stare de transa in timpul cursurilor calatoreau in afara corpului fizic. Viziunile ce se derulau nu contau pentru ei, ci mai degraba ceea ce aveau sa perceapa cu exactitate. in cursul meditatiilor Ii duceam in timpul prezent la ei acasa si le sugestionam sa priveasca ceasul care indica ora exacta in locuinta lor. Marcam ora. Aproximativ saizeci la suta spuneau cu exactitate ora cand le sugeram aceasta.

Concentrarea asupra discului solar este cruciala in timpul exercitiului spiritual de tragere cu arcul, indeosebi daca are si semnul OM. Senzational este ca acest disc de pe coperta cartii are proprietatea de deschidere a clarviziunii, clarmirosului, clargustului, precum si a telepatiei. Obtinem inca o confirmare a influentei pe care o are acest exercitiu prin aparitia senzatiei de caldura de-a lungul coloanei vertebrale, mentionata anterior, ca o trezire a fortei mistice KUNDALINI (cum este denumita poetic in scrierile indiene). Caldura aceasta se ridica treptat, urca de-a lungul coloanei, pana sus. Cu ajutorul ei se deschid toti centrii, inclusiv al treilea ochi sau Floarea de lotus cu sase petale, ca o floare adevarata care se desface in timpul iernii intr-o sera. Pentru ca aceste valuri de caldura sa nu dauneze exercitiului, se recomanda efectuarea unui anumit exercitiu de respiratie, cunoscut sub numele de „FOALE" (BHASTR1KA).

9.8. EXERCITIU DE AMPLIFICARE A ENERGIILOR (FOALE)

Ne asezam drept si respiram, alternand rapid inspiratia si expiratia (din diafragma), de aproximativ douazeci de ori, ca o pompa de aer (fara incordare). Apoi inspiram lent si profund, mentinem cat putem de mult aerul in plamani si expiram lent. Repetam tot acest complex respirator de trei ori, concentrandu-ne gandul de fiecare data asupra coccisului, a coloanei la inaltimea plexului solar si apoi a zonei cervicale a coloanei, in dreptul fosei cervicale. Vom constata de fiecare data, la repetarea acestui exercitiu de respiratie, ca toata cantitatea de caldura concentrata intr-un punct se i ridica la punctul urmator (adica de la coccis pana in dreptul plexului solar, de aici la fosa cervicala si apoi mai sus). Aceste exercitii se efectueaza in timpul concentrarii asupra discului solar, imediat ce apare senzatia de caldura. In acest timp nu vom intrerupe concentrarea.

Cu timpul incep sa apara" frecvent diverse fragmente de viziuni, din prima si uneori din a doua treapta. Pentru a inainta cu toata convingerea, trebuie sa Incepem exercitiul cu viziunile de chipuri umane si peisaje abia dupa ce ne va aparea viziunea unei flacari foarte luminoase, care imprastie raze. Viziunea aceasta trebuie sa fie la fel de vie ca o flacara reala, vazuta cu ochii fizici. Ea ii apare fiecaruia de cateva ori si indica momentul in care orice om care efectueaza aceste exercitii poate trece la etapa superioara a tragerii spirituale cu arcul - KHATCHARI MUDRA (ratacirea in KHA - lansarea sagetii). Aceasta flacara reprezinta limba de foe care trebuie inghitita, adica, prin orificiul din palatul moale, trebuie condusa pana la glanda pineala. (Procesul acesta este inteles de foarte multi sub aspect material: limba fizica, prin anumite procedee, este ascunsa in glota, yoghinii reusind prin aceasta sa infranga foamea, setea, bolile si moartea, putand fi si ingropati de vii.) In locul acestei limbi de foc poate aparea uneori si viziunea unei lumini ce imprastie raze m jur. In cazul concentrarii asupra simtului hipofizei reusim uneori sa reducem intr-o masura presiunea, si atunci apar viziuni luminoase, de exemplu flacara unei lumanari care arde palpaind si se vede foarte clar. Viziunile acestei flacari nu sunt ceva imaginar, ci apar complet pe neasteptate si sunt atat de pregnante si de luminoase, incat acopera toate celelalte fenomene.

9.9. LANSAREA SAGETII

„Cunoaste tinta vesnica" - in aceste cuvinte este cuprinsa intreaga taina a ultimei actiuni; finalizarea tragerii cu arcul. Dupa ce lanseaza sageata, arcasul priveste neabatut in directia in care a plecat

aceasta, sa vada daca a lovit tinta in centrul ei. La fel si arcasul spiritual, dupa ce si-a relaxat toata incordarea constiintei, trebuie sa priveasca obiectul pe care 1-a tintit. Dar daca adevaratul arcas, care foloseste un arc fizic, dupa ce a dat drumul sagetii nu mai poate influenta traiectoria acesteia sau zborul ei spre tinta, arcasul spiritual se poate opune „rafalelor de vant" care apar in constiinta sa, poate tine sub control zborul sagetii sale spirituale.

Acest control nu trebuie sa constituie o noua concentrare. care s lanseze o noua sageata, de parca ar mai trage o data. Dar nu trebuie sa fie nici o asteptare pasiva. „Cunoaste tinta" asa spune formula. Nu trebuie sa admitem nici un alt gand („rafala de vant"), deoarece fiecare abatere de acest fel va denatura rezultatul, va abate sageata de pe directia cea buna, iar aceasta inseamna ca in locul obiectului vizat (tinta) ea va lovi o alta tinta - gandul intamplator. Dar, pe de alta parte, aceasta faza de cunoastere a tintei nu trebuie sa reprezinte o reprimare activa a oricaror momente ce ne pot sustrage. Cu alte cuvinte, durata si eficienta acestei etape dc cunoastere a tintei depind nemijlocit de amplitudinea la care am incordat arcul, adica de concentrare. Deoarece orice forta determina o rezistenta a mediului exterior (in cazul nostru - o oboseala a gandirii), conform legii generale de obtinerea a formei aerodinamice, vom avea o curba minima de oboseala, care reprezinta, in acelasi timp, un maximum de putere.

In acest fel, maximul se afla la 3/4 din lungimea curbei fata de punctul initial. Lungimea totala a curbei este cu atat mai mica, cu cat panta ei este mai mare. In practica rezulta de aici ca, cu cat tensiunea concentrarii este mai mare, cu atat este mai scurt efectul, adica viziunea, contrar asteptarilor, are o durata mai mica. De aici rezulta o importanta concluzie practica: cu cat concentrarea este mai calma, cu atat durata viziunii este mai mare.

Ca si pana" acum, ne vine in ajutor terminologia Indiana. DHARANA inseamna „retinerea principiului gandirii" si o traducem prin concentrare numai datorita resurselor insuficiente ale vocabularului nostru occidental. Prin concentrare noi intelegem totdeauna o anumita incordare, o presiune exercitata de gfindire, pe cand retinerea nu este nimic altceva decat „sprijinire", „usurare", „proptire" de obiect prin efectul propriei greutati, cu minim de efort. Cu alte cuvinte, DHARANA denumeste tocmai ceea ce am avut in vedere vorbind despre curba minima de oboseala sau curba maxima de putere. Este inca o dovada ca inteleptii din vechime cunosteau bine bazele mecanicii moderne.

Principiul gandirii trebuie sa „apese" deci asupra obiectului numai cu propria sa greutate, atat si nimic mai mult. Daca presiunea pe care o exercita este prea puternica, curba de putere creste prea brusc si durata puterii este micsorata. Daca presiunea va fi prea slaba, panta curbei este prea mica si succesul vine mult prea lent. Aceasta este taina concentrarii.

Diferenta intre destinderea concentrarii si meditatie consta doar in respiratie: cu cat incercam mai mult sa retinern un obiect, imaginea sa interioara, cu atat mai mult se incetineste inspiratia, care devine din ce in ce mai lenta, pana atinge punctul de maximum, iar apoi trece in contrarul sau - expiratia. Astfel, este conectata meditatia. De aici rezulta ca, pentru aprofundarea concentrarii, se va prelungi faza de inspiratie, iar pentru aprofundarea meditatiei - faza de expiratie. Cand respiratia se va incetini atat de mult, incat va deveni nesesizabila, apar fantasme de la prima pana la a patra treapta - cea superioara; respiratia scade in continuare tot mai mult, penlru ca la a patra treapta sa devina nula, sa se intrerupa complet. In legatura cu aceasta, in momentul viziunii constiinta de sine dispare total, omul uita de sine. Aceasta stare se numeste LAIA (intrerupere) si se refera atat la respiratie, cat si la constiinta de sine.

Exista si o alta diferenta importanta intre concentrare si meditatie, caracterizata reusita prin compararea cu tebnica tragerii cu arcul. Aceasta se refera la directia atentiei. Daca in cazul concentrarii constiinta este orientata spre centrul dintre sprancene, prin aceasta manifestandu-se senzatia ca obiectul este retras tot mai adanc in interiorul capului, asa cum sageata este trasa inapoi,

in sens invers zborului ei, in cazul meditatiei, atentia trebuie orientata catre cel de-al treilea ochi. Vom avea senzatia ca privirea interioara se indreapta catre centrul dintre sprancene. Acest fapt, de care ne putem convinge fiecare, a condus la o interpretare incorecta a acestei tehnici: multi isi incruciseaza ochii la radacina nasului sau isi privesc radacina nasului, ceea ce nu este corect. Trebuie inteles cat se poate de bine ca orientarea ochiului interior spre punctul dintre sprancene trebuie sa fie produsa numai prin transferarea privirii catre interior si nu incrucisand ochii, ochii nu participa la acest exercitiu, la fel cum privitul in cel de-al treilea ochi, in centrul capului, unde la concentrare simtim o greutate, ne trimite de indata privirea inainte, in punctui plasat intre sprancene, catre exterior. Tinand seama de aceasta, trebuie sa interpretam si sa intelegem exact toate indicatiile continute de sursele originale despre tehnica privirii in aceste exercitii.

Cand anume este necesar sa se treaci de la concentrare la meditatie? Aceasta trecere are loc de la sine, in momentul intersectarii obiectului cu punctul senzatiei de apasare pe care o simtim in cap. Cititorul poate efectua urmatorul experiment: sa se concentreze asupra centrului capului pentru o clipa, dar apoi sa se abata foarte putin din acest punct in directia glandei pineale. Va simti imediat cum vederea se lanseaza inainte, in centrul plasat intre sprancene.

Exista, prin urmare, doua teste de concentrare, care se succed automat, unul dupa altul:

❖ 1. Concentrarea, in adevaratul sens al cuvantului, ca o mentinere a principiului gandirii pe obiect. Aceasta treapta este caracterizata totdeauna prin respiratie continua, prelungirea inspiratiei si mentinerea aerului in plamani si prin orientarea directiei privirii asupra centrului dintre sprancene. Prin aceasta se realizeaza intinderea arcului.

❖ 2. Meditatia propriuzisa, ca o contemplare a obiectului in centrul dintre sprancene. Ea este insotita totdeauna de respiratie nesesizabila, prelungirea expiratiei si pauze fara aer in plamant, si orientarea spre al treilea ochi, in mijlocul capului, unde apare presiunea la concentrare. Prin aceasta se realizeaza lansarea sagetii (forma gand).

Deoarece aceste doua trepte se succed automat, asa cum am mai aratat, la fiecare intrerupere a meditatiei de ganduri noi si revenire la claritatea anterioara a gandirii, este necesar sa invatam sa nu amestecam aceste faze. De exemplu, nu este permis sa desfasuram treapta intai insotita de respiratie nesesizabila, iar pe cea de-a doua - de respiratie continua; nu este permis sa orientam concentrarea spre al treilea ochi, iar meditatia - direct in centrul dintre sprancene.

Din toale acestea deducem tehnica finala a vederii fara ajutorul ochilor.

- 1. Se recomanda, de.si nu se refera nemijlocit la vederea fara ajutorul ochilor, sa se efectueze in prealabil, timp de douazeci-treizeci de zile, antrenamente dupa metodica descrisa in prima parte, pana la obtinerea ,,miresmei ceresti" sau a ,,gustului paradisiac". Acest antrenament este necesar deoarece succesul pe care il obtinem, cel putin in una dintre aceste directii, ne confera o incredere puternica, tenacitate si rabdare pe cursul exercitiilor si in plus, o reprezenlare a concentrarii corecte.
- 2. Cand atingem nivelul de stapanire a exercitiilor de respiratie si a pozitiilor corpului, incepem exercitiile TRATAKA asupra discului solar desenat pe hartie. Dupa doua-trei minute de contemplare, inchidem ochii si dorim sa vedern acest disc solar cu semnul OM in intuneric, in fata ochilor inchisi. Ne straduim sa mentinem soarele in gand.

  Pozitia limbii este cu radacina pe palatul moale al cerului gurii.

  Nu trebuie sa uitam, totodata, sa repetam continuu sunetul OM cu pronuntia corecta.
- Dupa ce avem viziunea unor lucruri neobisnuite, ba chiar si raspunsuri la intrebarile formulate, putem incepe antrenamentele cu portrete ale unor persoane: vom determina o cunostinta sau o ruda, cu care avem contact sufletesc puternic, sau o personalitate pe care am vazut-o adesea, actor, om de stiinta sau pentru care pastram un anume sentiment. Timp de cateva minute efectuam TRATAKA cu portretul acestei persoane. Dupa ce privim trasaturile chipului din portret, vom obtine simtul acestei

persoane, de parca ni s-a alaturat. Inchidem ochii si ne concentram pe dorinta de a mentine acest simtamant sau chipul interior in intunericul de dinaintea ochilor inchisi. Apoi expediem obiectul, impreuna cu simtamantul, in interiorul capului. Nu trebuie sa mentinem cu forta obiectul in centrul dintre sprancene. Principiul gandirii trebuie sa fie oriental exclusiv asupra simtului obiectului. Respiratia trebuie sa fie continua, iar mainile cel mai bine este sa fie tinute pe genunchi.

- 4. Cand simtim ca obiectul, in ratacirea sa prin K.HA (din centrul dintre sprancene pana in centrul capului), se apropie de mijlocul capului, incercam sa privim simtul obiectului, de parca s-ar gasi in punctul in care produce presiunea la concentrare. Imediat ce vederea interioara tinteste din nou in centrul dintre sprancene, contemplam obiectul in al treilea ochi. Respiratia trebuie sa fie nesesizabila. Nu avem nevoie decat de asteptarea viziunii obiectului in al treilea ochi (indirect in centrul dintre sprancene).
- Cand ne fura contemplarea apare viziunea obiectului, care, in functie de gradul pana la care am evoluat, se aprofundeaza sau se stinge, lasand o urma care palpaie. In aceasta etapa procesul descris ne serveste doar drept exercitiu.
- 6. Dupa o practica suficient de indelungata, atunci cand reusim sa prindem acelasi obiect si a doua oara, putem reusi lansarea sagetii fara sa incordam arcul, direct din al treilea ochi, din spatele glandei pineale sau din centrul dintre sprancene, privind punctul din crestetul capului, caci si de aici privirea trece automat tot in centrul dintre sprancene. Astfel vom incepe direct cu meditatia in al treilea ochi.

In incheiere prezentam alte cateva exemple din practica, pentru a explica ce posibilitati ne ofera vederea fara ajutorul ochilor.

„**Concentrarea asupra centrului dintre sprancene**." Mai intai dorinta de a vedea un anumit obiect, apoi simtul centrului, apoi concentrarea asupra unei flori de lotus si, in final, asupra efectului dorit au dat viziunea in miscare, dupa care apar multe alte viziuni, fara prea mare efort. Concentrarea a fosl insotita de o caldura puternica in coccis, timp de o ora.

Astazi - o viziune foarte clara, din treapta a treia: un chip frumos, in marime naturala, aplecat putin intr-o parte, cu pleoape mobile, care dispare lent. Am inceput TRATAKA folosind o harta de perete pentru a obtine presiunea in centrul capului si, dupa unu-doua minute, am transferat constiinta in acest punct din centrul capului, dintr-o data, impreuna cu meditatia si respiratia nesesizabila. Viziunea s-a produs dupa cinci minute.

Recomand mai intai sa se priveasca in centrul dintre sprancene, inainte sa se transfere concentrarea in al treilea ochi, pentru ca apoi sa se priveasca in al treilea ochi, readucand astfel privirea in centrul dintre sprancene.

9.10. ARCASUL PERFECT

„.Cel mai bun dintre cei care exerseaza, al carui spirit a inteles DHIANA, cel mai bun intre cei care vad, este capabil Sa porneasca repede la drum intr-un alt corp. Atotstiutor, atotvazator, facand bine tuturor fiintelor, intelegand sensul
tuturor scrierilor, enuntand invatiitura unica, fiind cunoscut prin puterile sale marete, neobisnuite, traind indelung, capabil sa faca sa apara lucrurile din trei lumi si sa le pastreze sau sa le fac sa dispara" *(Tantrele,* 34).

Pana aici am descris tehnica tragerii spirituale cu arcul, in principal primele trei trepte, care sunt accesibile oricarui om. La cea de-a patra si ultima treapta, a carei perfecta stapanire conduce la maiestrie, m-am referit numai in treacat. Expunerea ar fi insa incompleta daca nu am dispune de o prezentare exacta a acestei trepte, a Maestrului, care constituie incununarea evolutiei in acest sens.

In scolile mistice de traditie orientala treptele evolutiei spirituale sunt enumerate si descrise cu lux de amanunte, chiar daca expresiile folosite sunt voalate. De aceea, este nevoie de multa intuitie si

profunzime a spiritului pentru a descifra tainele, care le sunt impartasite numai celor initiati. Aceasta explica din ce cauza, chiar si in materialele recent publicate, invatatura Indiana este prezentata atat de incalcit si contradictoriu, ceea ce face ca un cititor pretentios si cult fie sa renunte la ele, considerandu-le nestiintifice si fara rost, fie sa incerce sa le completeze si sa le imbogateasca continulul. Au aparut astazi foarte multi „specialisti" in tragerea cu arcul care nu reprezinta mare lucru de fapt. Pentru a face parte dintr-o astfel de scoala spirituala, un discipol trebuie sa se supuna unei discipline etice foarte stricte, care cuprinde, in principal, patru virtuti: recunoaste-rea, absenta patimilor, comportarea drept-credincioasa si aspiratia catre salvare, catre izbavire. Desigur, recunoasterea nu are aici sensul succesului in viata sau al depasirii patimilor elementare, cum ar fi gelozia, ura, razbunarea. Discipolul spiritual trebuie, mai degraba, sa recunoasca diferenta dintre real si nereal, dintre bine si rau, dintre etern si trecator. Din aceasta prima calitate apar de la sine toate celetalte, cum ar fi detasarea de tot ceea ce este nereal, rau intentional si trecator, ca si o comportare corecta si plina de credinta.

Aceasta din urma calitate are sase aspecte:

- linistea gandurilor,
- stapanirea de sine,
- calmul actiunilor,
- rabdarea,
- increderea in altii sau in sine
- atentia bine orientata,
- in sfarsit, dorinta de eliberare, dar nu in sensul refuzului si renuntarii la lume, ci in sensul eliberarii interioare de tot ceea ce este lumesc.

Aceasta din urma calitate, care constituie rezultatul celor precedente, imprirna celui in cauza destoinicia initierii. Fara aceasta pregatire spirituala, cel vizat nu-si va gasi Mentorul, chiar daca ar rascoli lumea. Daca a dobandit aceasta calitate, el nu trebuie sa caute nicaieri, caci Mentorul va veni singur, deoarece isi asteapta de multi ani discipolul, cu mult inainte ca acesta sa se fi hotarat sa-si caute un mentor. Premisele asteptarii sufletesti sunt aceleasi din cele mai vechi timpuri. Ele sunt imuabile, ca si legile naturii.Pe de alta parte, discipolului nu i se cere perfectiunea, el trebuie doar sa se straduiasca sa isi dezvolte insusirile necesare. Dar inca inainte de a atinge nivelul dorit, el va practica deja exercitii si ritualuri de meditatie asupra unor obiecte strict materiale.

Astfel incepe pregatirea discipolului. Dupa cateva luni de meditatie asupra unor obiecte din lumea strict materiala vor aparea primcle viziuni de lucruri neobisnuite. Si abia dupa aproximativ un an apare viziunea Mentorului. Mai intai ii apar ochii luminosi, care domina totul, iar dupa alte exercitii discipolul isi vede Mentorul fata in fata.

Un mentor atent va constata analogii in aceasta manifestare a maretiei legii cosmice a armoniei. Aceasta lege, cea mai importanta dintre toate, poate fi formulata astfel: centrele cercurilor mici se rotesc in jurul centrului unui cere mai mare. In acest mod, se formeaza zilele si noptile in cursul celor doua saptamani cand Luna este in crestere, compunand jumatatea luminoasa a lunii - ziua lunara, si zilele si noptile cand Luna este in descrestere - care formeaza jumatatea intunecoasa a lunii - noaptea lunara. In acest fel, se formeaza timp de sase luni, cat Soarele se deplaseaza catre sud, noaptea anului, iar celelalte sase luni, cat Soarele se deplaseaza catre nord - ziua anului. Cateva zeci de ani din viata unui om reprezinta partea luminoasa, de dezvoltare - ziua vietii sale, iar aproximativ tot atat reprezinta coborarea pe versantul opus - noaptea existentei respective etc.

In cazul nostru fiecare treapta de evolutie a unei sfere este supusa acelorasi legi ca subdiviziunile treptei respective. La fiecare etapa a evolutiei mistice se repeta aceeasi serie de momente distincte, treptele meditatiei cornpun in acelasi fel fiecare etapa a evolutiei. Daca meditatia are patru trepte - asezarea sagetii si ochirea, intinderea arcului, lansarea sagetii si asteptarea loviturii, in centrul tintei

sau contemplarea acesteia, in esenta sa - seria de exercitii cuprinse in cele patru trepte ale evolutiei este identica, de la discipol la mentor. La fel se intampla si cu viziunile: viziunile dintr-o meditatie se succed in aceeasi ordine in care sunt compuse, la randul lor, din exercitii. Desi predomina tendinta de baza a momentului dominant, in general raportul ramane acelasi. Acest aspect important ne permite se deducem matematic caracteristicile de baza ale treptelor respective, pe baza caracterului general al subdiviziunilor care le compun. Aceasta corespondenta poate fi determinate in felul urmator:

1. **Prima *treapta dc meditatie* - PRIMARA, MATERIALA.** Viziunile ei sunt lucruri neobisnuite. Un mistic la nivelul primei trepte este preocupat de obiectele materiale primare si rezultatul contemplarii sale este numit contemplare ,,cu indoiala, deoarece nu poate identifica obiectul care ii apare in viziune. Daca insa poate identifica obiectul, contemplarea sa este numita ,,fara dubii".

2. ***A doua treapta de meditatie* - CONCENTRAREA**. Ea esle insotita de respiratia continue. Viziunile acestei trepte sunt raspunsuri la cele ce ne-am propus si sunt privite de asemenea cu indoiala, deoarece inca nu se poate determina daca aceste viziuni se refera la trecut, prezent sau viitor si daca au fost provocate de ganduri proprii sau straine. Cand insa indoielile sunt depasite, ceea ce se poate realiza prin verificare, contemplarea in aceasta treapta este numita **treapta „fara indoieli"**, deoarece, cum am mai vazut, poate depasi toate obstacolele din spatiu si timp. Desi aceasta treapta nu este ultima, plina de adevar, ea confine adevarul trecutului sau viitorului si, dar nu obligatoriu, al prezentului. Ea apartine sferei materiale fine, atemporale, de aceea este nccesara evolutia la o treapta superioara pentru a pune in relatie aceasta cunoastere si realitatea imediata. Aici se manifesta legea, pe care o ignora adesea clarvazatorii, conform careia viziunile se dezvolta de sus in jos, de la spiritual catre fizic, si nu invers.

Daca practica celei de-a doua trepte de meditatie consta in a privi un obiect lurninos, Soarele stralucitor, in mod analog apare practica pentru a doua treapta de dezvoltare mistica, ce se bazeaza pe meditatia asupra Juminii in care apare obiectul mentionat la prima treapta. Si in acest caz apare o caldura puternica la nivelul coloanei, in intregul corp. Aceasta caldura este denumita focul sarpelui - KUNDALINI - denumire alegorica a patrunderii energiei cosmice vitale in canalele si centrii de materie fina, in florile Lotusului, trezit la viata" si inflorind din acest foc mistic. De aceea la nivelul treptei a doua exercitiile se desfasoara cu adevarat in sistem yoga.

3. **A treiea treapta de meditatie.** Cand acest foc mistic al sarpelui atinge nivelul spraiicenelor, zeitatea KUNDALINI se dezvaluie privirii spirituale a misticului sub forma unei limbi de foc, nu in mod alegoric, ci chiar apare in fata ochilor sai inchisi sub forma unei adevarate flacari ce arde. Acest moment marcheaza ***a trcia treapta a meditatiei,*** ca si a treia treapta de evolutie a misticului, Acum el incepe sa mediteze asupra unui punct (BINDU DHIANA). Ce inseamna aceasta? Cuvantul indian BINDU inseamna picatura si sugereaza forma de picatura a limbii de foc. Aceasta limba de foc este vestita KHATKHARI MUDRA, care, sub aparenta inghitirii limbii, ascunde vederea limbii de foc in zona KHA - intervalul dintre hipofiza si glanda pinealS (in sens figurat - spatiul ceresc), deasupra palatului, intre centrul dintre cele doua sprancene si occipital. Aceasta vedere a limbii de foc, contemplarea acesteia, numita in yoga ,,privire (contemplare) cu incantare", este cea care ofera cunoasterea deplina a obiectului.

Perceptia reala, drept in fata ochilor, este la fel ca starea de incantare. Caci taina puterilor yoghine este capacitatea de a vedea obiectul in al sau al treilea ochi si, in acelasi timp, cu toata claritatea formei, culorii si luminozitatii acestuia. lata cum explica AGNI YOGA: ,,Fiecare vedere distincta a unui obiect in al treilea ochi face pentru noi obiectul aproape palpabil. Cand imaginea obiectului este chemata in deplina perfectiune a liniilor si culorilor, asupra sa putem actiona nemijlocit. Atunci putem deposeda acest obiect, indiferent de distanta, il putem stapani si actiunea noastra se poate raspandi de la obiectele cele mai frecvente pana la planetele cele mai indepartate."

Aceasta viziune a sarpelui de aur rasucit si a limbii de foe in coccis - MULADHARA - face sa se trezeasca de la sine puterile KUNDALINI, care se ridica intr-o clipa, ajungand in toata stralucirea la nivelul capului si deschizand centrii. Viziunea glandei pineale, a unuia sau mai multor oamem, ii adduce pe acestia in totala stapanire, astfel incat ei percep toate gandurile transmise in mod clasic, ca si cum ar fi sub hipnoza. O vedere similara a centrului plasat in ombilic ofera o imagine exacta in profunzime, cu structura interna a corpului respectiv, ca o radiografie. Cititorul poate gasi numeroase alte date despre toate acestea in capitolul al treilea din YOGA - SUTRA PATANDIALI, unde sunt prezentate multe alte forte obtinute prin viziuni.

4. Dezvaluirea totala a tuturor fortelor psihice nu este insa treapta cea mai inalta, indeosebi pentru ca PATANDJAL1,

care considera aceste forte doar un adaos la SAMADHI, spune in continuare: ,,Prin indiferenta, chiar fata de aceste forte, se distruge samanta raului si vine eliberarea."

Prin eliberare SAMADHI se intelege revenirea deplina la Perfectiunea Sacra. De aceea, ***a patra treapta de evolutie*** trebuie doar sa-1 conduca pe yoghin catre acest scop suprem.

Sa revenim la cele patru trepte de meditatie, de aceasta data doar la ultima parte, care, conform legii analogiei, trebuie sa defineasca caracterul fundamental al celei de-a patra trepte de evolutie. De fapt toate fortele apartin acestei a patra trepte, care este greu de atins - cea a contempiarii tintei, Ele apar in momentui uitarii totale de sine, contopirii depline cu tinta. Despre aceasta ne vorbeste MUNDUKA UPANISHAD:

,,OM este arcul, EU (ATMAN) sunt sageata, iar BRAHMA este tinta. Loveste cu atentie in tinta si fii precum sageata, una cu ea."

Astfel, a patra treapta de evolutie este caracterizata, in primul rand, prin a deveni una cu sageata si tinta. In urma acestui fapt, in aceasta treapta de evolutie se vor naste toate fortele de la sine, fara nici un fel de exercitii. Daca vorn analiza acum problema din directie opusa, in scrierile inteleptului BHERANDA vom afla numai trei meditatii: de substanta primara, luminoasa si de substanta fina"; el indica, totusi, caracterul binar al acesteia din urma, ca o contemplare a marelui zeu KUNDALINI si BRAHMA, ca un punct. Acesta spune:

,,Daca, printr-o mare fericire, cuiva i se trezeste KUNDALINI, el merge Inainte Impreuna cu EUL din corp, prin orificiul de la nivelul ochilor. si calatoreste pe Calea regilor, dar nu poate fi vizibil, datorita marii lui luminozitati... Yoghinii obtin orice succes In meditatie prin SAMBHAVI MUDRA. Aceasta este meditatia tainica a substantei fine, greu accesibila chiar si zeilor."

Aceasta aparitie a zeului KUNDALINI sub forma unei limbi de foc am mai trait-o in a treia treapta. Deci obiectul meditatiei in a patra treapta trebuie sa fie contemplarea lui BRAHMA ca punct. Pe de alta parte, In capitolul al treilea BHERANDA spune: inseamna ca aceasta este meditatie de treapta a patra: in cap, intre hipofiza si glanda pineala, unde anterior a aparut viziunea limbii de foc, aseaza-i propriul EU, adica realizeaza concentrarea asupra senzatiei de EU, ca si cum EUL este una cu flacara. Astfel, pe de o parte, BINDU poate fi contemplat ca un BRAHMA si constiinta noastra trebuie unita de acesta. Pe de alta parte, asa cum se spune si in UPANISADE, doua strofe mai jos, acest BRAHMA este o flacara mult mai subtila decat tot ce este mai subtil si trebuie sa fie sageata ce nimereste in EU."

Urmarea acestei meditatii, cea mai subtila dintre toate meditatiile, este cunoasterea EU-lui. Iar PATANDJALI adauga:

“Prin cufundarea sinelui vine cunoasterea propriului EU. De aici cresc auzul, pipaitul, gustul si mirosul”.

Exista o metoda de actiune magnetica ce conduce la deschiderea acestui centru. Pe fruntea persoanei care este supusa testului asezam ambele degete mari ale mainilor, de-a lungul sprancenelor, astfel incat sa fomeze aparent al doilea rand de sprancene. Se mangaie usor

fruntea cu aceste doua degete, dinspre mijloc, de-a lungul sprancenelor. Celelalte degete se tin rasfirate, pe laturile capului, astfel incat degetele mici sunt dincolo de orificiile urechilor. Daca persoana testata este senzitiva, dupa un timp de pase magnetice de acest fel va avea viziuni."

Pentru a desehide al treilea ochi trebuie sa simtim locul glandei pineale. In acest caz se procedeaza astfel: ne concentram in centrul dintre sprancene. Rezultatul nu este simtul acestui punct, ci, in mod exceptional, simtul celui de-al treilea ochi. De aceea In Yoga se recomanda: concentrati-va asupra punctului dintre sprantcene, ceea ce, adesea, este inteles in mod eronat ca fncrucisare a ochilor la radacina nasului. Pentru a indrepta aceasta eroare, uneori profesorii de yoga inteapa" acest punct al fruntii discipolilor cu un instrument ascutit. Atunci discipolul se concentreaza" involuntar in punctul dureros si isi simte cel de-al treilea ochi. Astfel s-a procedat la proclamarea ca yoghin a lui SHRI RAMA KRISHNA.

Contraindicatii pentru exersare au femeile care se afla In ciclu lunar calendaristic, plus trei zile dupa el. La fel, nu se fac meditatii pentru deschiderea centrilor de forta in timpul ploilor torentiale si furtunilor. In schimb se reco-manda dupa ce a iesit curcubeul, fiindca dupa ploaie are loc curatarea straturilor atmosferice de anumite energii.

Concentrarea gandului pentru deschiderea ochiului al treileii se face dupa desenul facut pe ultima pagina a copertei, de dorit dupa ora 19,00. Cea mai buna ora ar fi intre 21,00-23,00, pentru meridianele noastre.

- Fixafi cartea cu imaginea soarelui la nivelul ochilor la distanta de o mana intinsa . Se poate fixa si la o distanta mai mare, dar sa nu depaseasca inaltimea voastrii. (Se sta in picioare sau pe un scaun.)
- Relaxati-va. Reglati-va respiratia. Nu sc respira pro-fund, doar superficial. Gandul sa fie ja locul dintre sprancene.
- Priviti relaxat in ordinea descrisa mai jos, timp de aproximativ 3-5 minute, fiecare detaliu in parte, in sens orar.
- cerul seni - razele soareiui
- cercul soarelui cu semnul soarelui *(…OM)
- semnul soarelui (…OM)
- doar punctul mic al semnului ,,OM"
- apoi inchideti ochii si doriti sa vedeti acest ,,Soare" in fata ochilor inchisi, asteptand aproximativ 3-5 minute.

……

* semnul soarelui

Acest exercitiu (meditatie) se repeta timp de doua ore. Daca ati reusit sa va apara ALBASTRU in fata ochilor inchisi, centrul Ajna s-a deschis. O caldura care trece prin coloana vertebrala, aducand in fata ochilor imaginea unei flacari de lumanare sau a unui foc, ridica energia Kundalini de la baza trunchiului catre crestetul capului. Daca va ameteste si apare galben-portocaliu in fata ochilor inchisi si vi se face cald intrerupeti meditatia punand mana stanga pe plexul solar si drcapta pe crestetul capului, inspirand adanc, deschizand ochii.

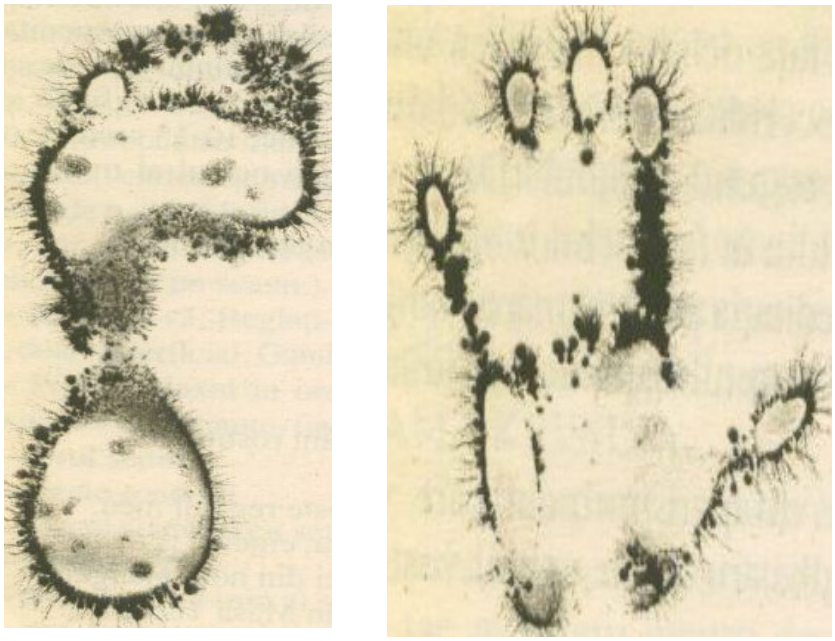
Daca in timpul meditatiei va apare un ochi care va priveste fix - de culoare bleu-albastru - este ochiul vostru al treilea. Ati reusit!!!

Mantra OM sc repeta tot timpul meditatiei.

Persoanele care au avut problemc de sanatate (rinita alergica sau sinuzitii) vor avea un timp mai mare de exersat, in scbimb isi vor vindeca afectiunile In procesul meditatiei. Daca veti exersa timp de doua ore continun - se deschide chakra Ajna. Este bine sa va priviti in oglinda dupa exercitiu, in punctu dintre sprancene, 10-15 secunde, apoi inchideti ochii dorind sa va vedeti ochiul al treilea, apoi aura capului.

Continuati prin a vizualiza organele interne.

Va doresc succes.



Aurele palmelor si tapilor obtinute prin electronografie

CUPRINS

Introducere.....2
Cap. I Ce inseamna sa fii medium.....4
Animism si spiritism.....5
Comuniunea 6
Corpul astral 8
Aurele si culorile 8

Chakrele……11
Legatura reciproca vindecator-pacient « Karma si etica ……17
Ce este vindecarea psihica?.....18

Cap. II Procedee de vindecare.....22
Energia……22
Impamantarea……23
Imagini vizuale …… 24
Procedee simple de vindecare ……...24
Vindecari prin crearea imaginilor mentale……28
Tratamente la distanta ……29
Vindecarea cu ajutorul unui spirit-mentor ……31
Chirurgia psihica sau PS……33

Cap. Ill Autovindecarea.....35
Trezirea ……35
• Durerea si boala ……36
Dirijarea energiei……38.
Deschiderea si inchiderea chakrelor ……39
• Stag-narea ……41
Meditatia si vindecarea cu ajutorul culorilor ……41
Readucerea corpului din starile PSI……43
Cum se inlatura m legaturile energetice ……47
Neutralitatea si nonrezistenta ……49
Socurile psi……50
Cap. IV Citirea psihica ..... ……. 51
Viata noastra de medium ……52
Tablouri si ima-gini irationalc…….. 53
Stergerea informatiilor negative din aura ……55
Citirea aurei cu ochii deschisi ……56
Cum se citesc chakrele ……58
Determnarea pozitiei durerii in aura si in corp ……59
Autoapararea ……59
Comunicarea ……61
Imbinarea imaginilor ……62
Perfectionarea citirii psihice……65

Cap. V Etape avansate de vindecare PSI.....95
Purificarea chakrelor ……66
Stapanirea corpului……68….
A fi sanatos ……69
Vocea interioara……70
De ce se imbolnavesc oamenii? ……70
Vindecarea prin preluarea bolii ……71
Tulburarile psihice " Necooperarea psihica" ……71
Narcoticele……72
• Moartea ……73

Legaturile karmice……..……..76
Cap. VI Credinta, intuitia, autorenuntarea ……78
Vindecarea prin credinta ……...….79
Crearea si distrugerea ……...…81
Realitatea ……...……82
Visele, vindecarea in soinn si clasele astrale……..……..……84
Cap. VII Retrospectia 88
Prezicerile, presimtiriie si vietile viitoare……...… 91
Cum sa ne citim viitorul.……92
Mentorii spirituali.……93
ProcesuJ de vindecare in afara corpului ……..……95
Cunoasterea curpuJui nostru de cjltre pro-priul no.stru spirit.……...…..96
Cap. VIII Deschiderea celui de-al freilea ochi 97
Telepatia ……...97
CJarmirosul.……...…….97
Clargustul.……....…….99
Deschiderea simturilor in hipnoza ……..101
Clarviziunea ……...101
Al treilea ochi ……....103
Treptele maestrului.……...…..105
Cap. IX Teoria si practica tragerii spirtuale cu arcul.....110
Timpul…… 112
Respiratia ……...……116
ExercitiuJ ritmic de respirafie preliminar Kevali (exercitiul pro-priu-zis) …....117
Pozitia corpului ……...118
Punerea sagetii in arc si ochirea ……..123
Intinderea arcului ……..…127
Exercitiu de amplificare a energiiJor (foale)……...……131
Lansarea sagetii ……...….132
Arcasul perfect.……136

Cuprins……..144